

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 250 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 250 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ</b> )	
	Wartość energetyczna: 2261.82 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1677.48 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 237.95 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2185.20 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2103.42 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1846.06 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-24 wtorek	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD		Mandarynka 2 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami *( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Pierogi ukraińskie * 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z suszu 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Ryba (morszczuk) po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Kompot z suszu b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ryba (morszczuk) po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Kompot z suszu 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ryba (morszczuk) po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ryba (morszczuk) po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami *( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Pierogi ukraińskie * 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z suszu b/c 200 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2951.38 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 426.04 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2057.95 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2667.95 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2650.71 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2571.01 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2453.09 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 51.73 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-25 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Paluch drożdżowy 1 szt (GLU PSZ.)	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	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Fasolka szparagowa z wody* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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		Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2827.22 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 104.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2132.98 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 273.00 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2822.15 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2818.23 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2649.41 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2449.49 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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> )				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab gotowany 80 g Buraczki gotowane () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kaka/p z/c 250 ml ( <u>MLE,</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 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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 makiem/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 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 makiem/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 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 makiem/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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2275.37 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1558.41 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 222.86 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2120.49 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2120.01 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2038.72 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1839.47 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 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 naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		PD	Mandarynka 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	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 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g 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 Twaróg półtłusty 60 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 JECZ,</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> ) 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	Wafle ryżowe 30 g	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> )	Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2266.55 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1719.64 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 221.17 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2462.69 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2372.87 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2257.17 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata		
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )	
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> )	
			Wartość energetyczna: 2406.48 kcal; Białko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 1583.61 kcal; Białko ogółem: 67.47 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 233.07 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2288.22 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2273.55 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2192.75 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2136.60 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Salata 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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Twarożek 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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	
2024-12-29 niedziela	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
2024-12-29 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Salata 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata 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	Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2419.75 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1763.37 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 233.87 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 13.39 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2451.14 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2321.16 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1921.32 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Słupki z warzyw () 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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) 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 ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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			Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			Mandarynka 2 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <u>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 twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PN		Mandarynka 2 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2099.38 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1471.33 kcal; Białko ogółem: 57.34 g; Tłuszcz: 33.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 243.99 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2094.85 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2041.87 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1961.07 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1826.85 kcal; Białko ogółem: 66.91 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata
Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szczerb w oleju 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) 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	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 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		Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany 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		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> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			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: 2626.55 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 103.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1657.59 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 216.49 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2286.67 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2285.69 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2141.29 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 28.39 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Jabłko 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 80 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką 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> )				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biala 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbozowa 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbozowa 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbozowa 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbozowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biala 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbozowa 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			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> )	
		Wartość energetyczna: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1587.53 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 210.24 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2341.35 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2203.61 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.28 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g 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.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)		
		Wartość energetyczna: 2425.36 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1677.92 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2375.98 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2295.18 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2138.28 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 52.25 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomarańcza 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 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		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka żydowska 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 naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata 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			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2462.84 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1631.47 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 41.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 236.90 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2308.79 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2227.99 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1967.37 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		IFSN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</b> ) Gulasz z udźca indyka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PN	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2350.12 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1802.82 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2318.84 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2237.56 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2040.70 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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 manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE,</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> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE,</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 Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 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	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g 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	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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> ) 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 makiem/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 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 makiem/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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2176.01 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1652.71 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 224.69 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2238.95 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1926.45 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (SOJ.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
2024-12-23 poniedziałek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 200 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Sos pomidorowy 100 ml (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.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wierzbowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2024-12-23 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 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.) 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 JEJCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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
		PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1942.13 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2120.80 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.96 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: 2212.05 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2176.47 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 2001.65 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.97 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. udzca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot z suszu 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Pierogi ukraińskie* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot z suszu 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pierogi ukraińskie* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot z suszu 200 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot z suszu 200 ml	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Kompot z suszu 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z suszu 200 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				Ciasto drożdżowe 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2519.63 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 423.84 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2941.18 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2649.74 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.95 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: 2796.74 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 436.14 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2289.23 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2479.04 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Paluch drożdżowy 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
		IFSN						
2024-12-25 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 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 koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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	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 koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2024-12-25 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g ( <u>SEL</u> ) 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: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2913.78 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2284.21 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.67 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: 2561.84 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2265.92 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2520.36 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g 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	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 140 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 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 ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 100 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 1945.76 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2279.08 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2113.64 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2069.95 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2108.80 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 27.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 130 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 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 Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 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/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z 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 bezglutenowy 100 g 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2404.59 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2687.10 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2266.79 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 685.35 kcal; Białko ogółem: 18.48 g; Tłuszcz: 9.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 118.64 g; W tym cukry: 27.46 g; Błonnik pok.: 1.09 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2247.68 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2170.26 kcal; Białko ogółem: 62.03 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2208.16 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.16 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: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2089.54 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1974.85 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.80 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-12-29 niedziela	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>SEL</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 40 g                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<b>MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<b>MLE</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<b>SOJ</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Suchary b/c 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b>)                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<b>MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<b>MLE</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<b>MLE</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>SEL</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<b>SOJ</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p><b>II SN</b></p>						
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 250 g                      Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Cukinia pieczona z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Schab gotowany 100 g                      Sos własny () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Cukinia pieczona z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Cukinia pieczona z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Cukinia pieczona z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<b>MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 250 g                      Schab gotowany 100 g                      Sos własny (bez glutenu) 100 ml                      Cukinia pieczona z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 250 g                      Schab gotowany 100 g                      Sos własny () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Cukinia pieczona z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	<p><b>PD</b></p>						
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Suchary b/c 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b>)                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p><b>PN</b></p>						
	<p>Wartość energetyczna: 2323.34 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2517.17 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.19 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2026.51 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.62 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2386.21 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2130.30 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 3.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2052.90 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.01 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g 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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa 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	Brokułowa 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	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Mandarynka 2 szt				Mandarynka 2 szt			
	Wartość energetyczna: 2149.46 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 2224.69 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1964.85 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.94 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: 2102.62 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1987.01 kcal; Białko ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2103.71 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) 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	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) 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	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) 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	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 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
		II ŚN						
2024-12-31 wtorek	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 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	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 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	Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* (bez mleka) 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						
2024-12-31 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB SEL</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB SEL</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB SEL</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB SEL</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB SEL</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB SEL</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2056.89 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2486.92 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2208.67 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.09 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: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2259.99 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2119.33 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
2025-01-01 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 140 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>SEL</u> ) Dyńia z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2025-01-01 środa	Kolejka	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	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 100 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb 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> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2248.64 kcal; Białko ogółem: 55.51 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2519.04 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2297.48 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.97 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: 2284.41 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2242.17 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2185.27 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt 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> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD							
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bulka 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 młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g 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: 2057.83 kcal; Białko ogółem: 59.72 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2407.89 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2320.37 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2143.42 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2081.65 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )				Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2267.96 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2569.93 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2145.48 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2219.96 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2093.78 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 32.62 g; Kw. tł. nasy.: 7.29 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 6.45 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2025-01-04 sobota	<b>Śniadanie</b>	<b>II SN</b>	<b>Obiad</b>	<b>PD</b>	<b>Kolacja</b>	<b>PN</b>	
	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz z udźca indyka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob w-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob w-dieta () 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob w-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob w-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob w-dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 2280.00 kcal; Białko ogółem: 51.95 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2539.96 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2166.04 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.24 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: 2328.29 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 402.27 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2122.59 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 130 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2219.39 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2447.32 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1985.86 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 5.97 g;	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: 2150.86 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 12.17 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2106.41 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2012.61 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE</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 Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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: 2430.40 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2169.38 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 668.29 kcal; Białko ogółem: 18.24 g; Tłuszcz: 9.20 g; Kw. tł. nasy.: 4.46 g; Węglowodany ogółem: 132.50 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 8.25 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa 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 selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 2 szt			
	Kolacja	Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Ryba (morszczuk) po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Kompot z suszu 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pierogi ukraińskie * 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z suszu 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Barszcz czerwony z ziemniakami ( bez mleka ) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z suszu 200 ml
PN		Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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: 2785.34 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 437.83 g; W tym cukry: 118.53 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 3029.13 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 482.96 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 777.40 kcal; Białko ogółem: 22.05 g; Tłuszcz: 11.00 g; Kw. tł. nasy.: 4.82 g; Węglowodany ogółem: 154.08 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 2469.47 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 479.62 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 57.84 g; Sól: 9.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-25 środa	Śniadanie	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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	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.) Tłuszcz do smarowania 59% tt. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL) Salata zielona 10 g Pomidor 60 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	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Salata 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) Twarożek 80 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Salata 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% tt. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ) Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN			Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		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: 2991.25 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 414.89 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2566.96 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 536.07 kcal; Białko ogółem: 15.18 g; Tłuszcz: 6.91 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 105.79 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 5.79 g; Sól: 1.19 g;	Wartość energetyczna: 2119.82 kcal; Białko ogółem: 53.92 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 6.83 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-26 czwartek	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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 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 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 brokuła * 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem ( ) b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 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> ) 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 JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Grycikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Pieczewo 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: 2365.69 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 359.25 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2189.26 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 596.28 kcal; Białko ogółem: 18.54 g; Tłuszcz: 11.19 g; Kw. tł. nasy.: 4.83 g; Węglowodany ogółem: 109.22 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 7.50 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 67.58 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 6.07 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.62 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-27 piątek	Sniadanie	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na warzywie jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tt. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z fasoli i marchwi ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlety z soczewicy ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tt. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g		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: 2604.49 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 62.98 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 546.48 kcal; Białko ogółem: 16.74 g; Tłuszcz: 8.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.74 g; Węglowodany ogółem: 104.15 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 6.21 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 2538.25 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.76 g; Węglowodany ogółem: 451.32 g; W tym cukry: 85.60 g; Błonnik pok.: 54.65 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-28 sobota	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> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	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 Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</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 Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 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: 2488.06 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2305.72 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 646.15 kcal; Białko ogółem: 18.63 g; Tłuszcz: 9.95 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 125.63 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 9.84 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2079.46 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nasy.: 6.03 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-12-29 niedziela	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) Twarożek 80 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Ser żółty 60 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) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemiaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 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 Hummus 60 g (SEZ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN			Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			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: 2623.98 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 536.07 kcal; Białko ogółem: 15.18 g; Tłuszcz: 6.91 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 105.79 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 5.79 g; Sól: 1.19 g;	Wartość energetyczna: 2057.55 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 6.41 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-30 poniedziałek	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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z warzyw ( ) 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw ( ) 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml		Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g	Gryśkowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN			Mandarynka 2 szt		Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2306.42 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2186.61 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 612.42 kcal; Białko ogółem: 18.09 g; Tłuszcz: 9.60 g; Kw. tł. nasy.: 3.94 g; Węglowodany ogółem: 118.29 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2371.67 kcal; Białko ogółem: 62.99 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 6.69 g; Węglowodany ogółem: 437.17 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) 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	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z 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	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziolowy* 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	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</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: 2514.04 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2339.40 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 660.43 kcal; Białko ogółem: 20.16 g; Tłuszcz: 9.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.57 g; Węglowodany ogółem: 127.27 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 8.07 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 2080.37 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2025-01-01 środa	<b>Śniadanie</b>	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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	Ryż 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 groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	<b>Obiad</b>	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	<b>Kolacja</b>	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 wierzbowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Rzodkiew biała 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 soczewicy czerwonej 80 g Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
<b>PN</b>		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>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: 2519.99 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2511.65 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 542.24 kcal; Białko ogółem: 14.67 g; Tłuszcz: 6.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 108.42 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 5.82 g; Sól: 1.19 g;	Wartość energetyczna: 2371.06 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 60 g Salata 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* b/mleka 300 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł 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	Bulka 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 Salata 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) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (MLE)	Grycikowa () 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 ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Rzodkiew biała 60 g Salata 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: 2504.51 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2171.43 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 676.08 kcal; Białko ogółem: 19.58 g; Tłuszcz: 9.32 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 132.76 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 9.08 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 1924.39 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 6.53 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-03 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemiaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemiaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemiaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Chrupki kukurydziane 20 g	
		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: 2532.24 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 396.13 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2239.97 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 614.72 kcal; Białko ogółem: 18.69 g; Tłuszcz: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.63 g; Węglowodany ogółem: 115.91 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 6.00 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2184.61 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 6.36 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-04 sobota	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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 kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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: 2520.74 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2332.89 kcal; Białko ogółem: 65.67 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 612.20 kcal; Białko ogółem: 17.15 g; Tłuszcz: 8.51 g; Kw. tł. nasy.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 123.35 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 12.77 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2102.18 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2025-01-05 niedziela	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> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata 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 ciecierzycy z warzywami ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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: 2477.40 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 588.51 kcal; Białko ogółem: 18.04 g; Tłuszcz: 8.50 g; Kw. tł. nasy.: 3.76 g; Węglowodany ogółem: 113.23 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 6.46 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 2073.72 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.16 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,