

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-10-23 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż (brązowy) na mleku obiad b/c 350 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)
	E: 2377.89 kcal; B: 71.14 g; T: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 400.41 g; W tym cukry: 89.36 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 8.64 g;	E: 2452.57 kcal; B: 72.90 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 419.25 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 6.10 g;	E: 2248.74 kcal; B: 74.68 g; T: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; W: 376.98 g; W tym cukry: 56.35 g; Bł.: 53.50 g; Sól: 8.21 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-10-24 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)
2023-10-24 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Wafle ryżowe 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
2023-10-24 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
		PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
		E: 2182.38 kcal; B: 83.75 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; W: 304.57 g; W tym cukry: 65.56 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 8.65 g;	E: 2251.03 kcal; B: 89.96 g; T: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 312.53 g; W tym cukry: 71.75 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 6.86 g;	E: 2033.97 kcal; B: 87.93 g; T: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 273.44 g; W tym cukry: 32.58 g; Bł.: 38.90 g; Sól: 8.37 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-10-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Ser topiony 30 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2,) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2,) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Pomidor 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)	
	E: 2436.99 kcal; B: 90.56 g; T: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 342.10 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 9.04 g;	E: 2382.60 kcal; B: 98.16 g; T: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 360.91 g; W tym cukry: 78.10 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 4.70 g;	E: 2231.12 kcal; B: 92.32 g; T: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 329.63 g; W tym cukry: 48.47 g; Bł.: 44.03 g; Sól: 8.76 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-10-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Hummus 30 g (SEZ, _) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ, _) Sałata zielona 20 g Słupki z warzyw () 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ, _) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 30 g (SEZ, _) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ, _) Sałata zielona 20 g Słupki z warzyw () 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL, _) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE, _) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL, _) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL, _) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE, _) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, _)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Twarożek z ziołami 80 g (MLE, _) Jabłko 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE, _) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ, _)
		E: 2223.35 kcal; B: 80.01 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 334.69 g; W tym cukry: 73.68 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 8.45 g;	E: 2341.64 kcal; B: 91.95 g; T: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; W: 366.10 g; W tym cukry: 104.14 g; Bł.: 20.09 g; Sól: 4.95 g;	E: 2076.62 kcal; B: 87.18 g; T: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; W: 297.39 g; W tym cukry: 51.63 g; Bł.: 43.21 g; Sól: 6.60 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Powidło śliwkowe 20 g Twarożek 80 g (MLE, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Dżem 20 g Twarożek 80 g (MLE, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, _)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, _) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Papryka świeża 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)
	PN		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Ser żółty 20 g (MLE, _)
		E: 2368.38 kcal; B: 95.11 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; W: 335.55 g; W tym cukry: 78.84 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 6.50 g;	E: 2237.57 kcal; B: 100.72 g; T: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 326.74 g; W tym cukry: 82.47 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 4.90 g;	E: 2004.18 kcal; B: 94.16 g; T: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 282.86 g; W tym cukry: 51.14 g; Bł.: 39.33 g; Sól: 6.56 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-10-28 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (SOJ, _) Musztarda 20 g (GOR, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, _)	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL, _) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL, _) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL, _) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _)	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 12,5 g (MLE, _) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, _) Surówka z selera i marchwi z olejem () 70 g (SEL, _) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)</p>
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Twaróg półtłusty 20 g (MLE, _)	
		E: 2302.05 kcal; B: 64.13 g; T: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 338.28 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 10.80 g;	E: 2301.16 kcal; B: 77.78 g; T: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 354.67 g; W tym cukry: 85.60 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.87 g;	E: 2004.40 kcal; B: 74.93 g; T: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; W: 307.81 g; W tym cukry: 51.43 g; Bł.: 49.03 g; Sól: 9.00 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-10-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
	PN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>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>)
		E: 2287.49 kcal; B: 90.56 g; T: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 323.24 g; W tym cukry: 73.22 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 7.08 g;	E: 2152.73 kcal; B: 106.08 g; T: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 309.01 g; W tym cukry: 71.18 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 5.58 g;	E: 2028.64 kcal; B: 103.51 g; T: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 304.10 g; W tym cukry: 50.67 g; Bł.: 39.78 g; Sól: 7.31 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy:

włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,