

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-10-30 poniedziałek	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) 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 marchwi z olejem b/c () 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 marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 70 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 70 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ, _</u> )	
	E: 2349.12 kcal; B: 84.27 g; T: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 351.41 g; W tym cukry: 80.84 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 7.74 g;	E: 2245.64 kcal; B: 82.91 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 343.98 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 5.87 g;	E: 2117.34 kcal; B: 81.46 g; T: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 314.74 g; W tym cukry: 69.57 g; Bł.: 44.99 g; Sól: 7.75 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-10-31 wtorek	Sniadanie	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, _</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Rukola 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )
	PN		Sok jabłkowy 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> )
		E: 2265,84 kcal; B: 97,91 g; T: 59,92 g; Kw. tł. nasy.: 26,95 g; W: 347,52 g; W tym cukry: 85,82 g; Bł.: 30,07 g; Sól: 7,10 g;	E: 2310,74 kcal; B: 101,51 g; T: 61,21 g; Kw. tł. nasy.: 26,96 g; W: 349,76 g; W tym cukry: 87,89 g; Bł.: 22,73 g; Sól: 5,67 g;	E: 2034,86 kcal; B: 101,31 g; T: 59,85 g; Kw. tł. nasy.: 20,84 g; W: 294,12 g; W tym cukry: 45,88 g; Bł.: 42,97 g; Sól: 8,06 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-01 środa	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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 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	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SO2, _</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) 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 makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2, _</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Śliwka szt 1 szt 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, _</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> )	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> ) 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-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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <u>SEL, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u> )
	E: 2365.25 kcal; B: 78.31 g; T: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 356.82 g; W tym cukry: 102.32 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 9.91 g;	E: 2349.54 kcal; B: 83.69 g; T: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 364.50 g; W tym cukry: 105.53 g; Bł.: 29.59 g; Sól: 7.84 g;	E: 2102.28 kcal; B: 81.36 g; T: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 52.37 g; Bł.: 41.27 g; Sól: 10.21 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-02 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 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, _</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ, _</u> )
		E: 2394.59 kcal; B: 82.65 g; T: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 380.32 g; W tym cukry: 64.26 g; Bł.: 42.73 g; Sól: 9.23 g;	E: 2307.20 kcal; B: 89.32 g; T: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W: 360.56 g; W tym cukry: 71.29 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 6.11 g;	E: 2041.83 kcal; B: 82.86 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 301.91 g; W tym cukry: 40.93 g; Bł.: 49.00 g; Sól: 7.70 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-03 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> ) Jabłko 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 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 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 Ser żółty 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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 () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 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 () 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
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		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> )
		E: 2361.87 kcal; B: 82.39 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 351.55 g; W tym cukry: 70.06 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 5.97 g;	E: 2335.83 kcal; B: 98.76 g; T: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 338.56 g; W tym cukry: 70.53 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 5.01 g;	E: 2014.20 kcal; B: 95.97 g; T: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 271.61 g; W tym cukry: 43.43 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 6.57 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 50 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR, _</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 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 ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ, _</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ, _</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Rukola 20 g
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ, _</u> )
			E: 2164.98 kcal; B: 73.19 g; T: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 314.28 g; W tym cukry: 72.47 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 11.31 g;	E: 2200.62 kcal; B: 82.29 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 331.30 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 7.26 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-05 niedziela	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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Jabłko 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Jabłko 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 Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 70 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 ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 50 g
	PN		Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ,</u> )
		E: 2668.78 kcal; B: 110.32 g; T: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; W: 349.32 g; W tym cukry: 70.01 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 8.47 g;	E: 2601.72 kcal; B: 112.83 g; T: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 347.26 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 6.29 g;	E: 2201.28 kcal; B: 106.35 g; T: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 288.40 g; W tym cukry: 54.37 g; Bł.: 40.21 g; Sól: 7.63 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,