

<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
2023-11-06 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>) Połudwica 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 () 70 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>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</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 Połudwica 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 () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sliwka 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>) Salata zielona 20 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE, _</u>) 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata 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 twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Pomidor 50 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 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>)
	E: 2338.87 kcal; B: 87.69 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 383.11 g; W tym cukry: 97.09 g; Bł.: 33.48 g; Sól: 6.84 g;	E: 2212.52 kcal; B: 73.21 g; T: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 384.28 g; W tym cukry: 104.14 g; Bł.: 23.02 g; Sól: 4.58 g;	E: 1828.39 kcal; B: 69.58 g; T: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; W: 312.45 g; W tym cukry: 44.50 g; Bł.: 43.04 g; Sól: 6.55 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
2023-11-07 wtorek	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-pszenno-żytni 30 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 50 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Rukola 20 g
	PN		Sok pomidorowy 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE, _</u>)
		E: 2233.77 kcal; B: 89.53 g; T: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 340.44 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 7.69 g;	E: 2308.33 kcal; B: 94.27 g; T: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; W: 348.99 g; W tym cukry: 71.98 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.07 g;	E: 2036.26 kcal; B: 92.55 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 306.69 g; W tym cukry: 40.74 g; Bł.: 45.15 g; Sól: 7.50 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
2023-11-08 środa	Śniadanie Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Jabłko 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> , <u>_</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Jabłko 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 jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)
	Obiad Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u> , <u>_</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , <u>_</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> , <u>_</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> , <u>_</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> , <u>_</u>)
		E: 2057.30 kcal; B: 86.61 g; T: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 298.20 g; W tym cukry: 61.71 g; Bł.: 23.44 g; Sól: 8.23 g;	E: 2091.46 kcal; B: 92.40 g; T: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 315.60 g; W tym cukry: 67.55 g; Bł.: 20.23 g; Sól: 5.57 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
2023-11-09 czwartek	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>) 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	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 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			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 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 miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</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 Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ,</u>)	
	E: 2394.27 kcal; B: 76.20 g; T: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; W: 341.94 g; W tym cukry: 79.46 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 7.38 g;	E: 2285.71 kcal; B: 85.28 g; T: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;	E: 2191.30 kcal; B: 84.15 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; W: 320.40 g; W tym cukry: 55.37 g; Bł.: 52.52 g; Sól: 7.15 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
2023-11-10 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>) Gruszka 70 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>) Twaróg półtłusty 60 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>) Gruszka 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Kalafiorka z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Sałata zielona 20 g	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>) 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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Sałata zielona 20 g
	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>)
		E: 2376.49 kcal; B: 92.42 g; T: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 344.76 g; W tym cukry: 70.27 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 6.45 g;	E: 2316.41 kcal; B: 95.94 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 356.88 g; W tym cukry: 74.21 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 5.06 g;	E: 2021.73 kcal; B: 88.07 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 306.80 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 6.37 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	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	<p>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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ketchup 20 g (<u>SEL, _</u>) Rukola 20 g</p>	<p>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>) Szyunka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyunka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rukola 20 g</p>
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu (brązowego), brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)</p>
	PN	Banan 1szt. 1 szt		<p>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>)</p>
		E: 2525.77 kcal; B: 78.28 g; T: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 369.01 g; W tym cukry: 102.69 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 8.95 g;	E: 2438.20 kcal; B: 79.70 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 387.40 g; W tym cukry: 106.88 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 6.27 g;	E: 2042.42 kcal; B: 74.99 g; T: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; W: 309.40 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 42.61 g; Sól: 7.40 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	
2023-11-12 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>) 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 80 g (<u>MLE, _</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 Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 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 () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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>) 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>) Ogórek kiszony 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>) Ogórek kiszony 50 g
	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>)	
		E: 2495.04 kcal; B: 94.40 g; T: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; W: 340.42 g; W tym cukry: 57.16 g; Bł.: 23.53 g; Sól: 8.73 g;	E: 2238.95 kcal; B: 107.56 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 325.52 g; W tym cukry: 56.33 g; Bł.: 15.09 g; Sól: 5.58 g;	E: 1987.18 kcal; B: 102.84 g; T: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 286.98 g; W tym cukry: 50.68 g; Bł.: 37.72 g; Sól: 7.51 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,