

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-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	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z 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			Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>)
	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 JECZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL, _</u>) 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>)
	E: 2388.85 kcal; B: 81.29 g; T: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; W: 358.33 g; W tym cukry: 96.93 g; Bł.: 37.04 g; Sól: 7.63 g;	E: 2403.58 kcal; B: 86.21 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 368.42 g; W tym cukry: 102.97 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 6.61 g;	E: 2109.26 kcal; B: 87.24 g; T: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 304.16 g; W tym cukry: 57.37 g; Bł.: 47.89 g; Sól: 8.22 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-11-14 wtorek	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 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dyńka duszona 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>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>)
	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>) 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 JECZ,</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 JECZ,</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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Rukola 20 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)
	E: 2298.54 kcal; B: 98.49 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W: 343.77 g; W tym cukry: 62.68 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 8.43 g;	E: 2300.01 kcal; B: 102.87 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 349.14 g; W tym cukry: 64.74 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 6.34 g;	E: 1935.72 kcal; B: 97.48 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; W: 278.09 g; W tym cukry: 36.68 g; Bł.: 42.33 g; Sól: 8.69 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g
	PD			Gruszka 1szt. 150 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>) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Sałata zielona 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) 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 Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, </u>)	
	E: 2561.93 kcal; B: 86.70 g; T: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; W: 356.62 g; W tym cukry: 80.98 g; Bł.: 33.74 g; Sól: 7.73 g;	E: 2415.62 kcal; B: 90.23 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 370.24 g; W tym cukry: 113.41 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 5.81 g;	E: 2173.21 kcal; B: 87.02 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; W: 335.41 g; W tym cukry: 67.99 g; Bł.: 44.46 g; Sól: 7.43 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb 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>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ, _</u>)
		E: 2488.26 kcal; B: 84.64 g; T: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; W: 361.37 g; W tym cukry: 86.53 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 7.20 g;	E: 2468.09 kcal; B: 89.94 g; T: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 85.49 g; Bł.: 22.34 g; Sól: 5.67 g;	E: 2231.57 kcal; B: 86.75 g; T: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 309.91 g; W tym cukry: 45.82 g; Bł.: 51.28 g; Sól: 8.47 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2023-11-17 piątek	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>) Dżem 20 g Mandarynka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 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>) Dżem 20 g Mandarynka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>) Mandarynka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)</p>	
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>)</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>)</p>
	PD			<p>jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)</p>
	Kolacja	<p>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 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)</p>	<p>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 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)</p>
	PN	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)</p>		<p>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>)</p>
	<p>E: 2332.22 kcal; B: 87.00 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 340.83 g; W tym cukry: 81.99 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 6.66 g;</p>	<p>E: 2253.73 kcal; B: 91.85 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 332.56 g; W tym cukry: 85.57 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 5.83 g;</p>	<p>E: 2081.15 kcal; B: 98.80 g; T: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 277.21 g; W tym cukry: 44.28 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 7.12 g;</p>	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-18 sobota	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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	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>) 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 JECZ, _</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 JECZ, _</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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Rukola 20 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>)
		E: 2254.96 kcal; B: 87.17 g; T: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 338.21 g; W tym cukry: 64.35 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 8.12 g;	E: 2251.28 kcal; B: 88.38 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 332.61 g; W tym cukry: 72.57 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.68 g;	E: 2121.97 kcal; B: 92.39 g; T: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 317.98 g; W tym cukry: 46.04 g; Bł.: 44.80 g; Sól: 8.19 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA LUBACZÓW**

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 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 słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	II ŚN			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 Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	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>) 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>)	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 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, _</u>)
	E: 2414.40 kcal; B: 109.86 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; W: 342.53 g; W tym cukry: 103.57 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 7.45 g;	E: 2408.09 kcal; B: 115.62 g; T: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 341.69 g; W tym cukry: 101.65 g; Bł.: 24.89 g; Sól: 6.33 g;	E: 2073.02 kcal; B: 108.77 g; T: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 272.30 g; W tym cukry: 51.17 g; Bł.: 38.81 g; Sól: 7.50 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,