

<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	
2023-11-20 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 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	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			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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ, _</u>)
	E: 2400.67 kcal; B: 72.33 g; T: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 402.58 g; W tym cukry: 89.40 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 8.68 g;	E: 2464.93 kcal; B: 74.88 g; T: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 413.24 g; W tym cukry: 92.64 g; Bł.: 28.42 g; Sól: 6.48 g;	E: 2195.18 kcal; B: 73.96 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 362.74 g; W tym cukry: 57.89 g; Bł.: 51.98 g; Sól: 8.24 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	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	<p>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-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 Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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>) 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</p>	<p>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 Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</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>) 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 JECZ, _</u>)</p>	<p>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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)</p>
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)		<p>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>)</p>
	E: 2227.96 kcal; B: 85.44 g; T: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 314.34 g; W tym cukry: 60.10 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.63 g;	E: 2322.61 kcal; B: 90.55 g; T: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 331.00 g; W tym cukry: 67.59 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 6.84 g;	E: 1987.13 kcal; B: 87.48 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 261.21 g; W tym cukry: 33.84 g; Bł.: 38.24 g; Sól: 8.40 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
2023-11-22 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 topiony 30 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</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>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, S02, _</u>) 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 (<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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB, _</u>) Pomidor 50 g Rukola 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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>)
	E: 2450.25 kcal; B: 91.22 g; T: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 343.50 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 9.06 g;	E: 2395.86 kcal; B: 98.82 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 362.31 g; W tym cukry: 77.37 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 4.72 g;	E: 2178.96 kcal; B: 91.39 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 317.36 g; W tym cukry: 49.24 g; Bł.: 44.03 g; Sól: 8.72 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
2023-11-23 czwartek	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>) Hummus 30 g (<u>SEZ, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) 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 (<u>GLU PSZ, 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 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 Hummus 30 g (<u>SEZ, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) 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 (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Jabłko 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 70 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 Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
	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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>)
	E: 2257.17 kcal; B: 80.27 g; T: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 341.44 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 27.83 g; Sól: 8.46 g;	E: 2354.90 kcal; B: 92.61 g; T: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 367.50 g; W tym cukry: 103.41 g; Bł.: 20.09 g; Sól: 4.97 g;	E: 2116.42 kcal; B: 87.44 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 305.64 g; W tym cukry: 57.06 g; Bł.: 43.70 g; Sól: 6.61 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
2023-11-24 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>) Powidło śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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 Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) 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 (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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			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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>)
	E: 2346.39 kcal; B: 87.70 g; T: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 344.51 g; W tym cukry: 72.54 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 6.40 g;	E: 2215.58 kcal; B: 93.31 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 335.70 g; W tym cukry: 76.18 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 4.80 g;	E: 1975.37 kcal; B: 88.25 g; T: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 284.22 g; W tym cukry: 50.54 g; Bł.: 39.33 g; Sól: 6.56 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	
2023-11-25 sobota	Śniadanie	<p>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>) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (<u>SOJ, _</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR, _</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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>) 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</p>	<p>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</p>
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL, _</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) 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 (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt 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 makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, 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 makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, 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 makaronu (pełnoziarnistego) z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, 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	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>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE, _</u>)	
	E: 2793.76 kcal; B: 73.02 g; T: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 450.44 g; W tym cukry: 78.25 g; Bł.: 37.02 g; Sól: 10.04 g;	E: 2739.77 kcal; B: 85.99 g; T: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 460.66 g; W tym cukry: 83.92 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 5.87 g;	E: 2083.30 kcal; B: 75.33 g; T: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; W: 324.90 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 51.41 g; Sól: 8.24 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
2023-11-26 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			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 młkiem/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 młkiem/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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
	PN		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ, _</u>)
		E: 2558.05 kcal; B: 95.62 g; T: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; W: 366.14 g; W tym cukry: 68.39 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 7.64 g;	E: 2423.29 kcal; B: 111.14 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 351.91 g; W tym cukry: 66.35 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.15 g;	E: 1953.04 kcal; B: 101.87 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W: 288.20 g; W tym cukry: 50.39 g; Bł.: 39.12 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,