

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2023-12-25 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Makowiec 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		IFSN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Paluch drożdżowy 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
2023-12-25 poniedziałek	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 selera i marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 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 selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
2023-12-25 poniedziałek	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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )	
		E: 2684.38 kcal; B: 110.48 g; T: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; W: 348.90 g; W tym cukry: 79.21 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 10.30 g;	E: 2035.04 kcal; B: 94.13 g; T: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 244.97 g; W tym cukry: 73.75 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 6.70 g;	E: 2595.49 kcal; B: 115.89 g; T: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 342.33 g; W tym cukry: 93.62 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 7.85 g;	E: 2595.08 kcal; B: 115.88 g; T: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 342.24 g; W tym cukry: 93.55 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 7.84 g;	E: 2587.69 kcal; B: 108.07 g; T: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 355.93 g; W tym cukry: 101.52 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 8.28 g;	E: 2552.61 kcal; B: 117.01 g; T: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 344.64 g; W tym cukry: 47.55 g; Bł.: 45.51 g; Sól: 10.99 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2023-12-26 wtorek	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 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> ) 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 200 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	Pomidorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 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	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PD	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Sok pomidorowy 200 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Kolejca	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 młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 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 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 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 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> ) 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 b/skórki 50 g Rukola 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 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 młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PN	Sok jabłkowy 200 ml			Sok pomidorowy 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: 2335.06 kcal; B: 88.81 g; T: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 349.04 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 7.01 g;	E: 1628.22 kcal; B: 82.48 g; T: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; W: 237.81 g; W tym cukry: 59.89 g; Bł.: 14.80 g; Sól: 4.02 g;	E: 2265.28 kcal; B: 103.71 g; T: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 341.62 g; W tym cukry: 90.31 g; Bł.: 20.80 g; Sól: 5.76 g;	E: 2218.47 kcal; B: 105.08 g; T: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 329.03 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.71 g;	E: 2139.87 kcal; B: 104.94 g; T: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; W: 328.92 g; W tym cukry: 76.87 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.77 g;	E: 1989.40 kcal; B: 103.51 g; T: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 285.98 g; W tym cukry: 48.30 g; Bł.: 41.04 g; Sól: 8.15 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2023-12-27 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 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 30 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka 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> ) 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> ) Bulka 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i 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 ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 160 g	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 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	PD		Banan 1szt. 1 szt				Mandarynka 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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )		Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		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: 2600.07 kcal; B: 89.35 g; T: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 390.25 g; W tym cukry: 106.94 g; Bł.: 35.56 g; Sól: 7.79 g;	E: 1637.56 kcal; B: 58.49 g; T: 41.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; W: 269.53 g; W tym cukry: 93.12 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 4.13 g;	E: 2457.40 kcal; B: 87.78 g; T: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 395.04 g; W tym cukry: 115.49 g; Bł.: 32.96 g; Sól: 5.81 g;	E: 2446.81 kcal; B: 87.84 g; T: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 395.54 g; W tym cukry: 115.78 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 5.83 g;	E: 2368.21 kcal; B: 87.70 g; T: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; W: 395.42 g; W tym cukry: 115.67 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 5.89 g;	E: 2349.62 kcal; B: 93.18 g; T: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 333.87 g; W tym cukry: 64.49 g; Bł.: 49.96 g; Sól: 8.20 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> , ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , )
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> , )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , ) Ziemniaki ( ) 200 g Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> , ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , ) Cukinia pieczona z olejem * 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>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	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , )
		PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , )				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> , ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>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 b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</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 b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , )
		PN		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , )	
		E: 2270.92 kcal; B: 81.26 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 367.49 g; W tym cukry: 62.60 g; Bł.: 40.15 g; Sól: 8.73 g;	E: 1696.46 kcal; B: 73.51 g; T: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 235.51 g; W tym cukry: 36.31 g; Bł.: 19.27 g; Sól: 4.43 g;	E: 2242.99 kcal; B: 87.72 g; T: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 345.83 g; W tym cukry: 69.48 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 5.88 g;	E: 2208.41 kcal; B: 86.49 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 325.10 g; W tym cukry: 64.84 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 5.67 g;	E: 2129.81 kcal; B: 86.36 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; W: 324.99 g; W tym cukry: 64.73 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 5.73 g;	E: 1918.16 kcal; B: 81.47 g; T: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 289.07 g; W tym cukry: 39.27 g; Bł.: 46.42 g; Sól: 7.20 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata		
2023-12-29 piątek	II ŚN	Sniadanie	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 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	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 pieczone 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 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 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
2023-12-29 piątek	PD	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 b/c 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 ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</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> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g 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> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
			Wafle ryżowe 30 g				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
2023-12-29 piątek	PN	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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 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> ) Salata 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
			Wafle ryżowe 30 g	Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	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> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )		
			E: 2344.89 kcal; B: 82.39 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 349.55 g; W tym cukry: 68.06 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 5.97 g;	E: 1736.25 kcal; B: 91.18 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 221.40 g; W tym cukry: 39.08 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 3.74 g;	E: 2378.55 kcal; B: 107.02 g; T: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 338.56 g; W tym cukry: 70.53 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 5.13 g;	E: 2330.89 kcal; B: 107.93 g; T: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 336.60 g; W tym cukry: 71.11 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 4.74 g;	E: 2217.39 kcal; B: 94.78 g; T: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; W: 348.53 g; W tym cukry: 83.07 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 4.76 g;	E: 2121.73 kcal; B: 105.58 g; T: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 271.06 g; W tym cukry: 42.06 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 7.29 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata		
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 50 g	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		II/ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)		
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
			PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 30 g (SEZ.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 20 g	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
			PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	
	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: 1544.21 kcal; B: 65.13 g; T: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 230.74 g; W tym cukry: 61.60 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 5.26 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;	E: 2188.17 kcal; B: 82.67 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 327.23 g; W tym cukry: 81.40 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 7.41 g;	E: 2109.57 kcal; B: 82.53 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; W: 327.11 g; W tym cukry: 81.29 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 7.47 g;	E: 2039.24 kcal; B: 80.90 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 303.55 g; W tym cukry: 56.59 g; Bł.: 40.81 g; Sól: 9.06 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;		

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2023-12-31 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 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	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 pieczone 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				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 ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 160 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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	Gryśkiewka ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 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 ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				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, parzonyw oslonce 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 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce 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, parzonyw oslonce 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 b/skórki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce 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 b/skórki 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, parzonyw oslonce 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	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: 1983.14 kcal; B: 93.07 g; T: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 248.97 g; W tym cukry: 53.11 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 5.27 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: 2626.97 kcal; B: 108.02 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; W: 359.25 g; W tym cukry: 76.74 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 7.04 g;	E: 2548.37 kcal; B: 107.89 g; T: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 359.13 g; W tym cukry: 76.63 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 7.10 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;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-01-01 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 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 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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 ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			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> ) Salata zielona 20 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bulka 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 młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bulka 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 młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 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 młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</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> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> )		
		E: 2246.12 kcal; B: 95.66 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 357.19 g; W tym cukry: 101.26 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 7.61 g;	E: 1682.52 kcal; B: 81.60 g; T: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 255.95 g; W tym cukry: 69.64 g; Bł.: 23.35 g; Sól: 4.75 g;	E: 2312.14 kcal; B: 101.09 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 361.53 g; W tym cukry: 103.63 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 5.88 g;	E: 2311.17 kcal; B: 101.06 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 361.53 g; W tym cukry: 103.48 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 5.87 g;	E: 2232.57 kcal; B: 100.92 g; T: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 300.72 g; W tym cukry: 103.37 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 5.93 g;	E: 1955.22 kcal; B: 98.06 g; T: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; W: 300.72 g; W tym cukry: 52.44 g; Bł.: 44.53 g; Sól: 7.46 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;



	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata		
2024-01-02 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-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej 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 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 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	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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</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 z/c 250 ml Pomidor b/skórki 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 50 g	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	
		II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				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 () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 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		Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
		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 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Rukola 10 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	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 b/skórki 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 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 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	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</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> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )		
	E: 2446.99 kcal; B: 84.81 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 368.31 g; W tym cukry: 85.36 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 7.98 g;	E: 1501.23 kcal; B: 59.52 g; T: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; W: 233.02 g; W tym cukry: 42.05 g; Bł.: 16.92 g; Sól: 4.12 g;	E: 2116.55 kcal; B: 71.88 g; T: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 350.83 g; W tym cukry: 72.31 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 4.58 g;	E: 2115.73 kcal; B: 71.85 g; T: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 350.64 g; W tym cukry: 72.18 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 4.56 g;	E: 1989.34 kcal; B: 72.60 g; T: 39.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; W: 346.67 g; W tym cukry: 66.30 g; Bł.: 22.13 g; Sól: 5.84 g;	E: 1968.51 kcal; B: 66.46 g; T: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 306.09 g; W tym cukry: 40.81 g; Bł.: 43.40 g; Sól: 7.66 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;		

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE_) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Masło extra 82% 12,5 g (MLE_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE_) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 5 g (MLE_) Serek homo. naturalny 70 g (MLE_) Jabłko 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 12,5 g (MLE_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE_) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 12,5 g (MLE_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE_) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE_) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE_) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL_)
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE_)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ_) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL_) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL_) Ziemniaki () 100 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ_) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL_) Dyńa duszona z olejem* 160 g (GLU PSZ_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ_) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL_) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ_) Ziemniaki () 200 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL_) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ_) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL_) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL_)	
	PD		Niespodzianka 1 szt			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE_)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Masło extra 82% 12,5 g (MLE_) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE_) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ_) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 5 g (MLE_) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ_) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 12,5 g (MLE_) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ_) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 12,5 g (MLE_) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ_) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ_) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ_) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL_)
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE_)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Masło extra 82% 5 g (MLE_) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW_)		
		E: 2056.00 kcal; B: 84.65 g; T: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 324.56 g; W tym cukry: 62.39 g; Bł.: 24.88 g; Sól: 8.17 g;	E: 1401.90 kcal; B: 65.85 g; T: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; W: 211.70 g; W tym cukry: 46.37 g; Bł.: 14.09 g; Sól: 3.82 g;	E: 2155.64 kcal; B: 89.71 g; T: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 336.52 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 21.13 g; Sól: 5.66 g;	E: 2155.07 kcal; B: 89.69 g; T: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 336.39 g; W tym cukry: 67.65 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 5.65 g;	E: 2076.47 kcal; B: 89.55 g; T: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; W: 336.27 g; W tym cukry: 67.54 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 5.71 g;	E: 1908.67 kcal; B: 84.83 g; T: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 306.63 g; W tym cukry: 47.25 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 8.54 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-01-04 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 50 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 250 ml ( <u>MLE</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> , ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 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	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 b/skórki 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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 z/c 250 ml Pomidor b/skórki 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> , )
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> , )				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 ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 160 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa 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 mięsa wieprzowego ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> , )
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> , ) 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 JĘCZ</u> , )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> , ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 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 JĘCZ</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 b/skórki 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> , ) 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 b/skórki 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 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 JĘCZ</u> , )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> , )
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 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: 1675.76 kcal; B: 68.45 g; T: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 249.26 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 5.24 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: 2284.73 kcal; B: 85.24 g; T: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 347.26 g; W tym cukry: 79.65 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 6.88 g;	E: 2206.13 kcal; B: 85.11 g; T: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 347.15 g; W tym cukry: 79.54 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 6.94 g;	E: 2160.27 kcal; B: 81.26 g; T: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 315.37 g; W tym cukry: 53.12 g; Bł.: 50.06 g; Sól: 6.84 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-01-05 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> ) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	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 40 g Jabłko pieczone 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 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> ) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Kalafiorowa 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 kiszzonej z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ziemniaki ( ) 200 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				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> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 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> ) Salata 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Salata zielona 20 g	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	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: 2407.02 kcal; B: 99.67 g; T: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 343.08 g; W tym cukry: 70.24 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 6.56 g;	E: 1648.38 kcal; B: 81.74 g; T: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; W: 237.52 g; W tym cukry: 54.78 g; Bł.: 16.99 g; Sól: 3.52 g;	E: 2349.79 kcal; B: 102.39 g; T: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 356.88 g; W tym cukry: 74.21 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 5.14 g;	E: 2304.46 kcal; B: 93.80 g; T: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 371.01 g; W tym cukry: 88.92 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 4.77 g;	E: 2225.86 kcal; B: 93.67 g; T: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 370.90 g; W tym cukry: 88.81 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 4.77 g;	E: 2048.25 kcal; B: 94.55 g; T: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 305.12 g; W tym cukry: 56.29 g; Bł.: 39.09 g; Sól: 6.45 g;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-01-06 sobota	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> ) 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	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rukola 10 g	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> ) Szynka 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	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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 Szynka 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )
		IFSN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE, _</u> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE, _</u> )	
2024-01-06 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )	
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )		
2024-01-06 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Salata 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Salata 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 Salatka z ryżu (brązowego), brokułów i wędliny drob wp-dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</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> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE, _</u> )		
		E: 2430.16 kcal; B: 75.54 g; T: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 370.26 g; W tym cukry: 104.74 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 8.99 g;	E: 1910.61 kcal; B: 67.66 g; T: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 311.75 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 4.79 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: 2437.80 kcal; B: 79.69 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 387.31 g; W tym cukry: 106.82 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 6.26 g;	E: 2359.20 kcal; B: 79.55 g; T: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 387.19 g; W tym cukry: 106.71 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 6.32 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;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-01-07 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 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	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 b/skórki 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor b/skórki 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )
			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, _</u> )	
2024-01-07 niedziela	Obiad	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 ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )	
			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )		
2024-01-07 niedziela	Kolejacja	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 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor b/skórki 40 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	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 b/skórki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor b/skórki 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	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )
			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: 2351.64 kcal; B: 104.15 g; T: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; W: 325.87 g; W tym cukry: 57.21 g; Bł.: 22.35 g; Sól: 8.71 g;	E: 1652.54 kcal; B: 85.75 g; T: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 224.73 g; W tym cukry: 38.61 g; Bł.: 12.81 g; Sól: 4.45 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: 2237.98 kcal; B: 107.52 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 325.30 g; W tym cukry: 56.17 g; Bł.: 15.04 g; Sól: 5.56 g;	E: 2144.59 kcal; B: 106.84 g; T: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; W: 324.40 g; W tym cukry: 55.64 g; Bł.: 15.05 g; Sól: 5.60 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;	E: 1987.50 kcal; B: 98.91 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN							
2023-12-25 poniedziałek	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki () 250 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
2023-12-25 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	
	E: 2467.01 kcal; B: 59.96 g; T: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; W: 408.15 g; W tym cukry: 91.56 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 5.37 g;	E: 2735.82 kcal; B: 127.61 g; T: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; W: 342.53 g; W tym cukry: 93.07 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 9.49 g;	E: 2354.14 kcal; B: 92.05 g; T: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 336.02 g; W tym cukry: 77.31 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 9.06 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2474.25 kcal; B: 109.14 g; T: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 339.33 g; W tym cukry: 90.59 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 7.53 g;	E: 2256.60 kcal; B: 93.25 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 316.05 g; W tym cukry: 65.06 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 6.49 g;	E: 2483.87 kcal; B: 108.57 g; T: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; W: 397.88 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 33.75 g; Sól: 11.59 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie II SN	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 40 g Sałata zielona 20 g 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> ) Twarożek 130 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bg na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Schab gotowany 140 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 100 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Schab gotowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2023-12-26 wtorek	Obiad PD	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )	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 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Sok jabłkowy 200 ml				Sok jabłkowy 200 ml		
	PN	E: 2054.88 kcal; B: 65.74 g; T: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 335.19 g; W tym cukry: 87.46 g; Bł.: 21.79 g; Sól: 5.24 g;	E: 2438.43 kcal; B: 129.96 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 346.21 g; W tym cukry: 92.01 g; Bł.: 20.80 g; Sól: 6.97 g;	E: 2200.83 kcal; B: 86.76 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 328.00 g; W tym cukry: 69.66 g; Bł.: 24.09 g; Sól: 7.09 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2202.43 kcal; B: 87.73 g; T: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 344.20 g; W tym cukry: 94.43 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 4.17 g;	E: 2148.40 kcal; B: 81.19 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 327.48 g; W tym cukry: 81.42 g; Bł.: 19.85 g; Sól: 3.84 g;	E: 2095.39 kcal; B: 83.35 g; T: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; W: 354.21 g; W tym cukry: 70.23 g; Bł.: 28.60 g; Sól: 8.97 g;



	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na warzywie jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <u>RYB</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) 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> ) 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> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na warzywie jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
		II ŚN						
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 200 g ( <u>MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane z masłem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g
		PD						
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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, parzonyw osłonce niejadalnej 100 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt	
	E: 2290.06 kcal; B: 60.43 g; T: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 389.74 g; W tym cukry: 118.15 g; Bł.: 37.70 g; Sól: 5.59 g;	E: 2678.57 kcal; B: 112.62 g; T: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 404.58 g; W tym cukry: 119.92 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 6.89 g;	E: 2292.22 kcal; B: 68.46 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 376.73 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 35.77 g; Sól: 8.21 g;	E: 683.19 kcal; B: 18.29 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Bł.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	E: 2371.21 kcal; B: 89.76 g; T: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 378.85 g; W tym cukry: 114.22 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 4.38 g;	E: 2292.52 kcal; B: 63.18 g; T: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 369.70 g; W tym cukry: 108.86 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 3.83 g;	E: 2401.17 kcal; B: 84.53 g; T: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; W: 424.33 g; W tym cukry: 103.26 g; Bł.: 44.88 g; Sól: 8.27 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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.o smaku naturalnym z ziołami 130 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g
II ŚN							
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 200 g ( <u>SEL, GLU JECZ, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ, _</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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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 100 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	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 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	E: 1966.16 kcal; B: 64.96 g; T: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; W: 293.54 g; W tym cukry: 48.24 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 6.51 g;	E: 2290.42 kcal; B: 97.82 g; T: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 329.46 g; W tym cukry: 64.96 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 6.73 g;	E: 2144.83 kcal; B: 71.34 g; T: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 326.11 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 28.19 g; Sól: 7.05 g;	E: 683.19 kcal; B: 18.29 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Bł.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	E: 2234.35 kcal; B: 86.61 g; T: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 323.27 g; W tym cukry: 66.17 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 4.31 g;	E: 2208.48 kcal; B: 66.65 g; T: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 323.11 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 3.86 g;	E: 1999.17 kcal; B: 68.75 g; T: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; W: 339.04 g; W tym cukry: 48.70 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 8.79 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g 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 130 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) 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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g 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 wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
2023-12-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany 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> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	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 oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE, PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
2023-12-29 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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 130 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g					Wafle ryżowe 30 g	
	E: 2265.80 kcal; B: 75.48 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 353.50 g; W tym cukry: 69.92 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 4.59 g;	E: 2603.23 kcal; B: 135.32 g; T: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 341.64 g; W tym cukry: 72.77 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 5.66 g;	E: 2225.15 kcal; B: 98.96 g; T: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 311.91 g; W tym cukry: 67.71 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 6.42 g;	E: 683.19 kcal; B: 18.29 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Bł.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	E: 2335.20 kcal; B: 100.38 g; T: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 338.56 g; W tym cukry: 70.53 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 5.02 g;	E: 2319.49 kcal; B: 88.16 g; T: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 326.96 g; W tym cukry: 69.22 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 3.72 g;	E: 2165.32 kcal; B: 77.84 g; T: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; W: 370.42 g; W tym cukry: 67.36 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 6.68 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Platki 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 100 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	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
		II ŚN						
2023-12-30 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Ziemniaki () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2023-12-30 sobota	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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 100 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 20 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 2147.80 kcal; B: 60.64 g; T: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 368.83 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 5.72 g;	E: 2449.16 kcal; B: 104.15 g; T: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; W: 337.50 g; W tym cukry: 83.07 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 9.18 g;	E: 2096.92 kcal; B: 76.09 g; T: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 310.38 g; W tym cukry: 67.33 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 7.79 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2171.34 kcal; B: 70.28 g; T: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 367.47 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 27.70 g; Sól: 6.80 g;	E: 2067.94 kcal; B: 61.96 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 328.59 g; W tym cukry: 74.21 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 6.09 g;	E: 1955.45 kcal; B: 68.67 g; T: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; W: 351.11 g; W tym cukry: 63.52 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 10.19 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 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 półtusty 100 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> ) 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> ) Jabłko pieczone 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) 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 półtusty 60 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> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN							
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysiowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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 100 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 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	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g 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 mieszany pszenno-żytni 120 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
PN	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )				Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	E: 2423.14 kcal; B: 70.03 g; T: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 379.17 g; W tym cukry: 70.56 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 6.74 g;	E: 2808.87 kcal; B: 125.57 g; T: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; W: 362.43 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 8.09 g;	E: 2126.31 kcal; B: 78.74 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 319.59 g; W tym cukry: 65.84 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 9.29 g;	E: 683.19 kcal; B: 18.29 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Bł.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	E: 2459.01 kcal; B: 97.45 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 375.49 g; W tym cukry: 79.97 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 5.65 g;	E: 2428.16 kcal; B: 89.26 g; T: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 330.19 g; W tym cukry: 70.64 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 4.67 g;	E: 2307.04 kcal; B: 93.13 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; W: 351.97 g; W tym cukry: 53.25 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 9.92 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, OW, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU, OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami 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	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) 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> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami 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	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Słupki z warzyw () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> ) Słupki z warzyw () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE, _</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> ) Szynka wieprzowa gotowana 140 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g 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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL, _</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryz na sypko 250 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, _</u> ) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU, JECZ, _</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* (bez mleka) 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
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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 130 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</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	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
	E: 2309.88 kcal; B: 60.61 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 379.03 g; W tym cukry: 93.12 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 3.39 g;	E: 2485.97 kcal; B: 127.13 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 364.82 g; W tym cukry: 105.31 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 7.05 g;	E: 2078.14 kcal; B: 93.49 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 311.73 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.17 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2320.20 kcal; B: 101.41 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 363.71 g; W tym cukry: 104.00 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 6.84 g;	E: 2391.25 kcal; B: 83.36 g; T: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 377.59 g; W tym cukry: 102.85 g; Bł.: 24.24 g; Sól: 4.77 g;	E: 2190.46 kcal; B: 82.53 g; T: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; W: 382.03 g; W tym cukry: 86.21 g; Bł.: 37.41 g; Sól: 9.94 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 130 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN						
Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Pułpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 20 g	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g
	PN	Sok pomidorowy 200 ml					Sok pomidorowy 200 ml
	E: 1986.58 kcal; B: 49.17 g; T: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 347.15 g; W tym cukry: 69.92 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 3.85 g;	E: 2288.44 kcal; B: 87.44 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 358.45 g; W tym cukry: 77.07 g; Bł.: 24.70 g; Sól: 5.06 g;	E: 2040.55 kcal; B: 64.68 g; T: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 340.43 g; W tym cukry: 64.71 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 4.91 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2112.23 kcal; B: 71.89 g; T: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 349.55 g; W tym cukry: 70.78 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 5.44 g;	E: 1980.44 kcal; B: 50.51 g; T: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 325.48 g; W tym cukry: 64.05 g; Bł.: 19.44 g; Sól: 3.43 g;	E: 2083.93 kcal; B: 79.88 g; T: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; W: 348.79 g; W tym cukry: 43.51 g; Bł.: 24.39 g; Sól: 7.88 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 130 g (MLE.) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g
II SN							
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane- dieta () (pieczone) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (SEL.) Dynia z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g
	E: 2114.95 kcal; B: 48.62 g; T: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 360.36 g; W tym cukry: 51.28 g; Bł.: 21.33 g; Sól: 4.42 g;	E: 2332.59 kcal; B: 110.89 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 348.46 g; W tym cukry: 67.81 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 6.84 g;	E: 2203.34 kcal; B: 73.77 g; T: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 371.68 g; W tym cukry: 65.84 g; Bł.: 24.13 g; Sól: 6.93 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2155.64 kcal; B: 89.71 g; T: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 336.52 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 21.13 g; Sól: 5.66 g;	E: 2051.89 kcal; B: 72.24 g; T: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 297.35 g; W tym cukry: 61.54 g; Bł.: 17.57 g; Sól: 4.23 g;	E: 2064.77 kcal; B: 73.23 g; T: 32.55 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; W: 378.18 g; W tym cukry: 48.90 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 8.93 g;



	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt 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> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewicka- 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	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
II ŚN							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 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 mięsa 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 z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 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/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Bulka 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 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	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 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka 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> ) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g 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 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	
	E: 2057.83 kcal; B: 59.72 g; T: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W: 348.49 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 4.97 g;	E: 2407.89 kcal; B: 94.24 g; T: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 350.67 g; W tym cukry: 80.06 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 8.78 g;	E: 2191.27 kcal; B: 78.68 g; T: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 331.88 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 8.17 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2321.18 kcal; B: 78.88 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 388.28 g; W tym cukry: 80.30 g; Bł.: 27.22 g; Sól: 5.64 g;	E: 2144.24 kcal; B: 53.72 g; T: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; W: 357.37 g; W tym cukry: 73.30 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 3.29 g;	E: 2084.66 kcal; B: 64.14 g; T: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.16 g; W: 389.43 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 7.07 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g Jabłko 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 półtusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko pieczone 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) 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 półtusty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
2024-01-05 piątek	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 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) 200 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> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Ziemniaki () 200 g 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> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, _</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
2024-01-05 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>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 koperkiem -dieta 130 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Papryka świeża 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
		PN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )
		E: 2247.91 kcal; B: 75.84 g; T: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 363.28 g; W tym cukry: 72.33 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 4.77 g;	E: 2729.68 kcal; B: 145.77 g; T: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 373.95 g; W tym cukry: 76.32 g; Bł.: 24.94 g; Sól: 6.21 g;	E: 2244.19 kcal; B: 86.53 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 350.68 g; W tym cukry: 88.89 g; Bł.: 27.23 g; Sól: 6.48 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2357.20 kcal; B: 102.85 g; T: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 358.50 g; W tym cukry: 75.53 g; Bł.: 25.04 g; Sól: 5.13 g;	E: 2189.54 kcal; B: 83.80 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 68.77 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 3.02 g;	E: 2099.47 kcal; B: 73.52 g; T: 36.82 g; Kw. tł. nasy.: 7.76 g; W: 383.31 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 31.78 g; Sól: 6.63 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	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> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewicka- 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	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) 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> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g
II SN							
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () (bez mleka) 100 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt		
	E: 2389.61 kcal; B: 50.97 g; T: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 421.79 g; W tym cukry: 97.37 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 4.89 g;	E: 2660.82 kcal; B: 91.64 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 407.35 g; W tym cukry: 110.00 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 7.72 g;	E: 2204.20 kcal; B: 72.10 g; T: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 337.60 g; W tym cukry: 66.08 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 7.56 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2437.90 kcal; B: 59.86 g; T: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 433.51 g; W tym cukry: 110.02 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 5.17 g;	E: 2368.76 kcal; B: 60.17 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 394.16 g; W tym cukry: 106.38 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 4.20 g;	E: 2354.78 kcal; B: 67.66 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; W: 405.26 g; W tym cukry: 90.61 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.24 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 40 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z ziołami 130 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE, _</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pierogi ukraińskie* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pierogi ukraińskie* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ, _</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> ) Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE, _</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )				Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )	Wafle ryżowe 30 g	
	E: 2219.39 kcal; B: 71.46 g; T: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 348.53 g; W tym cukry: 56.22 g; Bł.: 18.29 g; Sól: 5.22 g;	E: 2447.32 kcal; B: 133.42 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 328.15 g; W tym cukry: 58.07 g; Bł.: 15.09 g; Sól: 6.81 g;	E: 1985.86 kcal; B: 70.41 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 282.64 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 15.65 g; Sól: 5.97 g;	E: 684.07 kcal; B: 18.46 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; W: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	E: 2151.72 kcal; B: 84.98 g; T: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; W: 314.52 g; W tym cukry: 57.75 g; Bł.: 12.25 g; Sól: 4.11 g;	E: 2107.28 kcal; B: 85.30 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 307.24 g; W tym cukry: 48.64 g; Bł.: 13.48 g; Sól: 4.58 g;	E: 2015.67 kcal; B: 88.28 g; T: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; W: 341.25 g; W tym cukry: 38.06 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 9.68 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</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 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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Gryskowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2846.96 kcal; B: 121.18 g; T: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; W: 389.24 g; W tym cukry: 116.73 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 8.64 g;	E: 2316.82 kcal; B: 73.17 g; T: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 99.83 g; Bł.: 34.04 g; Sól: 6.16 g;	E: 665.15 kcal; B: 19.20 g; T: 9.99 g; Kw. tł. nasy.: 4.72 g; W: 129.38 g; W tym cukry: 46.23 g; Bł.: 11.14 g; Sól: 1.80 g;	E: 2155.71 kcal; B: 58.60 g; T: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 6.05 g; W: 405.31 g; W tym cukry: 81.29 g; Bł.: 49.97 g; Sól: 7.98 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,...</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,...</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,...</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ,...</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,...</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,...</u> ) Ziemniaki () 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) Schab gotowany 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,...</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,...</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,...</u> ) Salatka 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	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,...</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL,...</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,...</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,...</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,...</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,...</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,...</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,...</u> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,...</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,...</u> ) Rukola 20 g
	PN		Sok jabłkowy 200 ml			Sok jabłkowy 200 ml
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2468.08 kcal; B: 109.81 g; T: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 377.22 g; W tym cukry: 95.81 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 5.90 g;	E: 2347.97 kcal; B: 96.08 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; W: 348.43 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 33.96 g; Sól: 6.77 g;	E: 626.88 kcal; B: 19.73 g; T: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.69 g; W: 117.50 g; W tym cukry: 44.94 g; Bł.: 6.55 g; Sól: 1.28 g;	E: 2117.85 kcal; B: 64.58 g; T: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.74 g; W: 360.50 g; W tym cukry: 72.94 g; Bł.: 37.59 g; Sól: 7.52 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salata 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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
	PD		Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 JECZ</u> )	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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Grycikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2577.39 kcal; B: 92.73 g; T: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 417.33 g; W tym cukry: 134.37 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 7.26 g;	E: 2382.73 kcal; B: 84.71 g; T: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 371.70 g; W tym cukry: 109.36 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 5.51 g;	E: 557.67 kcal; B: 17.55 g; T: 9.38 g; Kw. tł. nasy.: 4.50 g; W: 103.50 g; W tym cukry: 42.49 g; Bł.: 6.15 g; Sól: 1.26 g;	E: 2247.85 kcal; B: 57.73 g; T: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; W: 431.99 g; W tym cukry: 106.37 g; Bł.: 52.77 g; Sól: 6.95 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2454.43 kcal; B: 95.15 g; T: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; W: 356.78 g; W tym cukry: 70.85 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 6.15 g;	E: 2190.80 kcal; B: 67.30 g; T: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 321.71 g; W tym cukry: 63.50 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 6.57 g;	E: 669.37 kcal; B: 19.63 g; T: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; W: 128.08 g; W tym cukry: 42.64 g; Bł.: 9.41 g; Sól: 1.29 g;	E: 2054.75 kcal; B: 46.80 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; W: 344.25 g; W tym cukry: 49.06 g; Bł.: 31.52 g; Sól: 7.49 g;	



		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2023-12-29 piątek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Twaróg 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL, _</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )				
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Pomidor 50 g	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	
	PN		Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2588.75 kcal; B: 117.29 g; T: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 361.95 g; W tym cukry: 75.76 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 5.53 g;	E: 2263.70 kcal; B: 62.60 g; T: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 359.72 g; W tym cukry: 83.24 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 5.76 g;	E: 546.48 kcal; B: 16.74 g; T: 8.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.74 g; W: 104.15 g; W tym cukry: 39.86 g; Bł.: 6.21 g; Sól: 1.23 g;	E: 2455.89 kcal; B: 67.24 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; W: 431.15 g; W tym cukry: 70.38 g; Bł.: 51.17 g; Sól: 6.56 g;	

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g 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 warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2402.52 kcal; B: 89.37 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 374.05 g; W tym cukry: 101.73 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 7.45 g;	E: 2196.35 kcal; B: 51.67 g; T: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 372.06 g; W tym cukry: 78.11 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 8.00 g;	E: 574.68 kcal; B: 16.82 g; T: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; W: 108.49 g; W tym cukry: 42.16 g; Bł.: 7.74 g; Sól: 1.69 g;	E: 1972.30 kcal; B: 50.39 g; T: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 5.47 g; W: 379.55 g; W tym cukry: 65.99 g; Bł.: 41.48 g; Sól: 7.75 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN			Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2875.92 kcal; B: 118.97 g; T: 95.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; W: 396.10 g; W tym cukry: 98.75 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 7.26 g;	E: 2377.85 kcal; B: 80.71 g; T: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; W: 352.13 g; W tym cukry: 65.90 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.97 g;	E: 536.07 kcal; B: 15.18 g; T: 6.91 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; W: 105.79 g; W tym cukry: 39.18 g; Bł.: 5.79 g; Sól: 1.19 g;	E: 2086.21 kcal; B: 51.65 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; W: 355.57 g; W tym cukry: 51.60 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 6.67 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka 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> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Stupki z warzyw ( ) 70 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw ( ) 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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> ) Pierogi ukraińskie* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Grycikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt
	E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2522.12 kcal; B: 108.12 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 395.70 g; W tym cukry: 104.02 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 6.65 g;	E: 2308.21 kcal; B: 72.78 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; W: 346.15 g; W tym cukry: 100.03 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 6.79 g;	E: 627.03 kcal; B: 18.52 g; T: 9.80 g; Kw. tł. nasy.: 3.99 g; W: 121.00 g; W tym cukry: 42.99 g; Bł.: 9.22 g; Sól: 1.24 g;	E: 2428.90 kcal; B: 59.79 g; T: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; W: 433.31 g; W tym cukry: 115.89 g; Bł.: 52.35 g; Sól: 7.70 g;	

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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> ) Salata 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 JECZ.</u> ) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 50 g Rukola 20 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokuła* 60 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 20 g
	PN		Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2343.92 kcal; B: 79.92 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 383.22 g; W tym cukry: 78.20 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 5.43 g;	E: 2055.55 kcal; B: 66.58 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 346.46 g; W tym cukry: 70.43 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 5.65 g;	E: 640.09 kcal; B: 19.46 g; T: 9.48 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; W: 123.44 g; W tym cukry: 42.96 g; Bł.: 8.08 g; Sól: 1.29 g;	E: 2161.98 kcal; B: 52.92 g; T: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; W: 370.15 g; W tym cukry: 43.19 g; Bł.: 27.69 g; Sól: 8.60 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GÖR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane (). 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GÖR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Niespodzianka 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )			Wafle ryżowe 30 g	
	E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2269.74 kcal; B: 89.75 g; T: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 365.04 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 5.70 g;	E: 2315.76 kcal; B: 67.56 g; T: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; W: 353.46 g; W tym cukry: 63.51 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 7.39 g;	E: 542.24 kcal; B: 14.67 g; T: 6.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; W: 108.42 g; W tym cukry: 39.21 g; Bł.: 5.82 g; Sól: 1.19 g;	E: 2213.15 kcal; B: 55.30 g; T: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; W: 409.34 g; W tym cukry: 48.16 g; Bł.: 36.12 g; Sól: 7.22 g;	

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> , ) Szynka Królewicka- 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> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</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> , ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokula* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> , )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa 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 z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Makaron z warzywami* b/mleka 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 JĘCZ</u> , )	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 JĘCZ</u> , )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 80 g ( <u>SEL</u> , ) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2504.51 kcal; B: 93.42 g; T: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; W: 381.35 g; W tym cukry: 80.83 g; Bł.: 27.39 g; Sól: 7.20 g;	E: 2171.37 kcal; B: 73.48 g; T: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 359.14 g; W tym cukry: 81.02 g; Bł.: 35.43 g; Sól: 5.79 g;	E: 676.08 kcal; B: 19.58 g; T: 9.32 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; W: 132.76 g; W tym cukry: 47.24 g; Bł.: 9.08 g; Sól: 1.58 g;	E: 1927.41 kcal; B: 52.44 g; T: 35.40 g; Kw. tł. nasy.: 5.08 g; W: 363.53 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 40.71 g; Sól: 6.55 g;	

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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 półtusty 60 g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 40 g Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ) Ziemiaki () 200 g 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> ) Ziemiaki () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ, </u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, </u> ) Ziemiaki () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ, </u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> )			
	Kolejka	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ) Pomidor 50 g	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> ) Salata zielona 20 g	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ, </u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> )
PN			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> )		Chrupki kukurydziane 20 g	
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2527.89 kcal; B: 106.33 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 390.70 g; W tym cukry: 101.13 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 5.28 g;	E: 2184.15 kcal; B: 77.05 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 355.67 g; W tym cukry: 82.06 g; Bł.: 33.37 g; Sól: 6.11 g;	E: 614.72 kcal; B: 18.69 g; T: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.63 g; W: 115.91 g; W tym cukry: 41.98 g; Bł.: 6.00 g; Sól: 1.27 g;	E: 2128.49 kcal; B: 63.64 g; T: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 6.44 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 68.37 g; Bł.: 40.43 g; Sól: 7.40 g;



		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ) Szynka 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	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g Rukola 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE, _</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokuła* 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt
		E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2640.10 kcal; B: 86.78 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 430.15 g; W tym cukry: 125.93 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 6.46 g;	E: 2429.90 kcal; B: 64.74 g; T: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 416.10 g; W tym cukry: 106.71 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 5.99 g;	E: 638.92 kcal; B: 17.24 g; T: 8.39 g; Kw. tł. nasy.: 3.81 g; W: 128.96 g; W tym cukry: 41.66 g; Bł.: 10.26 g; Sól: 1.67 g;	E: 2254.20 kcal; B: 57.05 g; T: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.77 g; W: 415.47 g; W tym cukry: 95.54 g; Bł.: 39.99 g; Sól: 7.27 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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 mieszany pszenno-żytni 100 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> )	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ, _</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemiaki ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryż z warzywami 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Śurówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ryż z warzywami 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Śurówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 80 g ( <u>SEL, _</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )			Wafle ryżowe 30 g
	E: 643.37 kcal; B: 13.39 g; T: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; W: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Bł.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2477.40 kcal; B: 113.20 g; T: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 361.27 g; W tym cukry: 71.39 g; Bł.: 18.63 g; Sól: 6.30 g;	E: 2200.91 kcal; B: 76.42 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 337.47 g; W tym cukry: 62.69 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 6.76 g;	E: 588.51 kcal; B: 18.04 g; T: 8.50 g; Kw. tł. nasy.: 3.76 g; W: 113.23 g; W tym cukry: 42.69 g; Bł.: 6.46 g; Sól: 1.23 g;	E: 2076.79 kcal; B: 52.33 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 6.67 g; W: 359.85 g; W tym cukry: 48.47 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 7.01 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

DIETETYK CENTRALNY

Anna Smuda  
mgr Anna Smuda

### **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,  
SO2 - 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 JE CZ - 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,