

	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	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) 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 SN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Ser żółty 20 g (MLE.)	
	E: 2494.47 kcal; B: 77.95 g; T: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 355.79 g; W tym cukry: 95.86 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 8.87 g;	E: 1665.26 kcal; B: 65.95 g; T: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 245.74 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 4.85 g;	E: 2403.58 kcal; B: 86.21 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 368.42 g; W tym cukry: 102.97 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 6.61 g;	E: 2229.47 kcal; B: 86.87 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 343.28 g; W tym cukry: 86.95 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 7.43 g;	E: 2135.99 kcal; B: 86.17 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; W: 342.37 g; W tym cukry: 86.41 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 7.47 g;	E: 2214.88 kcal; B: 83.89 g; T: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 301.62 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 46.49 g; Sól: 9.46 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	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynam duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)		Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)				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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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 Połędwica 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-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 20 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	
		E: 2298.54 kcal; B: 98.49 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W: 343.77 g; W tym cukry: 62.68 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 8.43 g;	E: 1812.35 kcal; B: 87.52 g; T: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; W: 268.03 g; W tym cukry: 36.92 g; Bł.: 15.94 g; Sól: 4.93 g;	E: 2300.01 kcal; B: 102.87 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 349.14 g; W tym cukry: 64.74 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 6.34 g;	E: 2258.40 kcal; B: 102.16 g; T: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 340.89 g; W tym cukry: 64.19 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 6.33 g;	E: 2164.92 kcal; B: 101.46 g; T: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; W: 339.97 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 6.37 g;	E: 1935.72 kcal; B: 97.48 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; W: 278.09 g; W tym cukry: 36.68 g; Bł.: 42.33 g; Sól: 8.69 g;	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	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka 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>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
		II SN	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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g			Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Mandarynka 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	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 b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
		PN	Mandarynka 1 szt	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: 2559.93 kcal; B: 86.72 g; T: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 355.90 g; W tym cukry: 83.09 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 7.72 g;	E: 1793.79 kcal; B: 73.39 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 278.03 g; W tym cukry: 100.16 g; Bł.: 22.05 g; Sól: 4.08 g;	E: 2455.62 kcal; B: 90.55 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 379.92 g; W tym cukry: 121.17 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 5.82 g;	E: 2455.22 kcal; B: 90.53 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 379.83 g; W tym cukry: 121.11 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 5.81 g;	E: 2376.62 kcal; B: 90.40 g; T: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 379.71 g; W tym cukry: 121.00 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 5.87 g;	E: 2171.21 kcal; B: 87.04 g; T: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; W: 334.69 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 44.81 g; Sól: 7.43 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	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	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 Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g 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>)	
2024-01-11 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 160 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 200 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
2024-01-11 czwartek	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>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekem/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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem/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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem/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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem/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>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekem/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 100 % 0,2l 1 szt	Jabiko pieczone 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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: 2488.26 kcal; B: 84.64 g; T: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; W: 361.37 g; W tym cukry: 86.53 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 7.20 g;	E: 1834.88 kcal; B: 71.58 g; T: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 259.55 g; W tym cukry: 60.04 g; Bł.: 17.68 g; Sól: 4.15 g;	E: 2468.09 kcal; B: 89.94 g; T: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 85.49 g; Bł.: 22.34 g; Sól: 5.67 g;	E: 2460.68 kcal; B: 90.32 g; T: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 357.29 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 5.66 g;	E: 2389.08 kcal; B: 89.79 g; T: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 359.02 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 5.72 g;	E: 2231.57 kcal; B: 86.75 g; T: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 309.91 g; W tym cukry: 45.82 g; Bł.: 51.28 g; Sól: 8.47 g;	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	
2024-01-12 piątek	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>) Dżem 20 g Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 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>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>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 Dżem 20 g Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)
		II SN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	
2024-01-12 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>)	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)	
		PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
2024-01-12 piątek	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>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE, _</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)
		PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	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>)		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE, _</u>)	
		E: 2380.85 kcal; B: 94.37 g; T: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 343.63 g; W tym cukry: 84.29 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 6.77 g;	E: 1676.40 kcal; B: 84.78 g; T: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 218.55 g; W tym cukry: 55.33 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 4.38 g;	E: 2348.95 kcal; B: 100.41 g; T: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 345.11 g; W tym cukry: 95.52 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 5.96 g;	E: 2320.48 kcal; B: 102.69 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 346.34 g; W tym cukry: 97.32 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 5.65 g;	E: 2177.01 kcal; B: 101.60 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; W: 333.33 g; W tym cukry: 87.08 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 5.69 g;	E: 2135.12 kcal; B: 107.21 g; T: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 280.01 g; W tym cukry: 46.58 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 7.24 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	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Ryż na mleku/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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
		IFSN	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>)	
2024-01-13 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-01-13 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 JECZ</u>) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 10 g	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 JECZ</u>) Rukola 20 g	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 b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 JECZ</u>) Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 20 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
		PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	
		E: 2254.96 kcal; B: 87.17 g; T: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 338.21 g; W tym cukry: 64.35 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 8.12 g;	E: 1662.53 kcal; B: 74.56 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 228.96 g; W tym cukry: 51.33 g; Bł.: 17.55 g; Sól: 5.08 g;	E: 2251.28 kcal; B: 88.38 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 332.61 g; W tym cukry: 72.57 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.68 g;	E: 2250.47 kcal; B: 88.35 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 332.42 g; W tym cukry: 72.44 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.66 g;	E: 2171.87 kcal; B: 88.22 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; W: 332.30 g; W tym cukry: 72.33 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.72 g;	E: 2121.97 kcal; B: 92.39 g; T: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 317.98 g; W tym cukry: 46.04 g; Bł.: 44.80 g; Sól: 8.19 g;	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	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)				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 Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	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		Gryskowa () 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 Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem/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>) 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 makiem/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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z makiem/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 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 makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem/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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	
	E: 2414.40 kcal; B: 109.86 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; W: 342.53 g; W tym cukry: 103.57 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 7.45 g;	E: 1882.63 kcal; B: 97.58 g; T: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 252.39 g; W tym cukry: 84.18 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 4.87 g;	E: 2458.09 kcal; B: 116.02 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 353.79 g; W tym cukry: 111.35 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 6.34 g;	E: 2457.52 kcal; B: 116.00 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 353.66 g; W tym cukry: 111.26 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 6.33 g;	E: 2450.13 kcal; B: 108.19 g; T: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 367.34 g; W tym cukry: 119.23 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 6.77 g;	E: 2073.02 kcal; B: 108.77 g; T: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 272.30 g; W tym cukry: 51.17 g; Bł.: 38.81 g; Sól: 7.50 g;	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	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowców pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka 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>) Pomidor b/skórki 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 200 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż (brązowy) na mleku obiad b/c 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g 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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)		
	E: 2402.67 kcal; B: 72.33 g; T: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 401.38 g; W tym cukry: 90.20 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 9.71 g;	E: 1618.94 kcal; B: 53.40 g; T: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 267.17 g; W tym cukry: 43.10 g; Bł.: 18.89 g; Sól: 5.56 g;	E: 2466.93 kcal; B: 74.88 g; T: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 412.04 g; W tym cukry: 93.44 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 7.51 g;	E: 2476.38 kcal; B: 74.06 g; T: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 420.00 g; W tym cukry: 89.53 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 7.15 g;	E: 2374.11 kcal; B: 73.09 g; T: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 417.25 g; W tym cukry: 88.99 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 6.97 g;	E: 2195.18 kcal; B: 73.96 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 362.74 g; W tym cukry: 57.89 g; Bł.: 51.98 g; Sól: 8.24 g;	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	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Płatki 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 Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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	Płatki 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 Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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	Płatki 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	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 Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
2024-01-16 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
2024-01-16 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 70 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	
	E: 2227.96 kcal; B: 85.44 g; T: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 314.34 g; W tym cukry: 60.10 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.63 g;	E: 1708.27 kcal; B: 75.62 g; T: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 223.71 g; W tym cukry: 38.67 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 5.06 g;	E: 2322.61 kcal; B: 90.55 g; T: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 331.00 g; W tym cukry: 67.59 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 6.84 g;	E: 2305.74 kcal; B: 90.74 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 334.61 g; W tym cukry: 67.53 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 8.19 g;	E: 2212.27 kcal; B: 90.04 g; T: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 333.70 g; W tym cukry: 66.99 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 8.24 g;	E: 1987.13 kcal; B: 87.48 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 261.21 g; W tym cukry: 33.84 g; Bł.: 38.24 g; Sól: 8.40 g;	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	
2024-01-17 środa	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. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 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. naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	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. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</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. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	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. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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 SN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza kuskus/sypko 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</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> ,) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)			Jabłko 1 szt 1 szt 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> ,) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Rukola 20 g	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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	
		E: 2450.25 kcal; B: 91.22 g; T: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 343.50 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 9.06 g;	E: 1642.55 kcal; B: 73.98 g; T: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; W: 242.79 g; W tym cukry: 46.49 g; Bł.: 18.82 g; Sól: 3.08 g;	E: 2395.86 kcal; B: 98.82 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 362.31 g; W tym cukry: 77.37 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 4.72 g;	E: 2395.04 kcal; B: 98.79 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 362.13 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 4.70 g;	E: 2316.44 kcal; B: 98.66 g; T: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 362.01 g; W tym cukry: 77.13 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8.72 g;	E: 2178.96 kcal; B: 91.39 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 317.36 g; W tym cukry: 49.24 g; Bł.: 44.03 g; Sól: 8.72 g;	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	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Słupki z warzyw () 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 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 Hummus 30 g (<u>SEZ, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Słupki z warzyw () 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)
		II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)				Mandarynka 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
2024-01-18 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, _</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	
2024-01-18 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Jabłko 150 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>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 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 Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 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	Mandarynka 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>)	
		E: 2255.17 kcal; B: 80.29 g; T: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 340.72 g; W tym cukry: 79.72 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 8.45 g;	E: 1827.89 kcal; B: 79.18 g; T: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 269.84 g; W tym cukry: 73.63 g; Bł.: 15.93 g; Sól: 4.30 g;	E: 2394.90 kcal; B: 92.93 g; T: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 377.18 g; W tym cukry: 111.17 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 4.98 g;	E: 2394.49 kcal; B: 92.91 g; T: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 377.08 g; W tym cukry: 111.11 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 4.97 g;	E: 2315.89 kcal; B: 92.78 g; T: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; W: 376.97 g; W tym cukry: 111.00 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 6.60 g;	E: 2114.42 kcal; B: 87.46 g; T: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 304.92 g; W tym cukry: 59.17 g; Bł.: 44.05 g; Sól: 6.60 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	
2024-01-19 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>) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 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>) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 10 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>) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 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>) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g	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 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE, _</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 SN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	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>) Pomidor b/skórki 50 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)		Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>)		
	E: 2383.77 kcal; B: 94.92 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 344.51 g; W tym cukry: 72.54 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 6.51 g;	E: 1585.99 kcal; B: 79.78 g; T: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; W: 221.02 g; W tym cukry: 49.63 g; Bł.: 17.06 g; Sól: 3.33 g;	E: 2258.30 kcal; B: 101.57 g; T: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 335.70 g; W tym cukry: 76.18 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 4.92 g;	E: 2211.10 kcal; B: 101.66 g; T: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 335.94 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 4.49 g;	E: 2117.62 kcal; B: 100.97 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; W: 335.03 g; W tym cukry: 76.57 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 6.68 g;	E: 2018.09 kcal; B: 96.51 g; T: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 284.22 g; W tym cukry: 50.54 g; Bł.: 39.33 g; Sól: 6.68 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	
2024-01-20 sobota	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>) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
		IFSN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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>)		
2024-01-20 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 makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/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 Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu (pełnoziarnistego) z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 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	Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Bulka 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>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	
		E: 2379.76 kcal; B: 64.62 g; T: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 355.76 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 34.14 g; Sól: 10.02 g;	E: 1654.01 kcal; B: 60.03 g; T: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; W: 249.23 g; W tym cukry: 52.53 g; Bł.: 20.78 g; Sól: 4.50 g;	E: 2325.77 kcal; B: 77.59 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 365.98 g; W tym cukry: 83.68 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 5.85 g;	E: 2325.20 kcal; B: 77.57 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 365.85 g; W tym cukry: 83.59 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 5.84 g;	E: 2246.60 kcal; B: 77.43 g; T: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; W: 365.74 g; W tym cukry: 83.48 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 5.90 g;	E: 2083.30 kcal; B: 75.33 g; T: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; W: 324.90 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 51.41 g; Sól: 8.24 g;	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	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		PD	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bulka 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.) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 10 g	Bulka 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.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bulka 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.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 20 g	Bulka 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.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 20 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.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		PN	Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)
	E: 2558.05 kcal; B: 95.62 g; T: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; W: 366.14 g; W tym cukry: 68.39 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 7.64 g;	E: 1928.34 kcal; B: 94.15 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 269.37 g; W tym cukry: 55.02 g; Bł.: 21.21 g; Sól: 5.62 g;	E: 2423.29 kcal; B: 111.14 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 351.91 g; W tym cukry: 66.35 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.15 g;	E: 2483.21 kcal; B: 109.05 g; T: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 360.95 g; W tym cukry: 75.73 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 6.42 g;	E: 2389.73 kcal; B: 108.36 g; T: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W: 360.04 g; W tym cukry: 75.19 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 6.47 g;	E: 1953.04 kcal; B: 101.87 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W: 288.20 g; W tym cukry: 50.39 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 7.31 g;	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
Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Płatki jęczmienne 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 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
II SN							
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surowka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Surowka z marchwi z olejem () 200 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 250 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	
	E: 2260.60 kcal; B: 61.06 g; T: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 384.06 g; W tym cukry: 68.43 g; Bł.: 38.32 g; Sól: 8.64 g;	E: 2553.57 kcal; B: 119.33 g; T: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 358.24 g; W tym cukry: 88.59 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 9.21 g;	E: 2262.45 kcal; B: 80.08 g; T: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; W: 344.07 g; W tym cukry: 82.37 g; Bł.: 34.94 g; Sól: 7.92 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: 2387.42 kcal; B: 87.49 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 366.70 g; W tym cukry: 103.37 g; Bł.: 32.40 g; Sól: 6.38 g;	E: 2211.27 kcal; B: 72.91 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; W: 331.90 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 5.50 g;	E: 2082.86 kcal; B: 73.39 g; T: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; W: 364.17 g; W tym cukry: 73.17 g; Bł.: 41.85 g; Sól: 9.18 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
II ŚN							
Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńia duszona 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	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 JĘCZ</u>) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 20 g	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g
PN	Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	E: 2127.35 kcal; B: 52.78 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 374.26 g; W tym cukry: 65.28 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 6.51 g;	E: 2446.33 kcal; B: 125.45 g; T: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 352.58 g; W tym cukry: 64.74 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 8.34 g;	E: 2222.06 kcal; B: 88.26 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 331.68 g; W tym cukry: 62.07 g; Bł.: 22.40 g; Sól: 7.76 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: 2425.08 kcal; B: 98.76 g; T: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 384.68 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 4.43 g;	E: 2066.38 kcal; B: 74.60 g; T: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 303.60 g; W tym cukry: 55.70 g; Bł.: 17.02 g; Sól: 5.77 g;	E: 2147.84 kcal; B: 88.54 g; T: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; W: 356.84 g; W tym cukry: 45.43 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 8.92 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-10 środa	Śniadanie II SN	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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>) Miód (25g) 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 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	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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 Dżem 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Obiad PD	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) 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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, _</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g
2024-01-10 środa	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Salata zielona 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>) Dżem 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Salata zielona 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	E: 2434.26 kcal; B: 60.71 g; T: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 397.15 g; W tym cukry: 107.64 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 7.15 g;	E: 2786.27 kcal; B: 124.15 g; T: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 391.55 g; W tym cukry: 123.25 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 7.27 g;	E: 2346.16 kcal; B: 73.34 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 372.09 g; W tym cukry: 82.89 g; Bł.: 27.30 g; Sól: 7.03 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: 2387.08 kcal; B: 83.67 g; T: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 394.27 g; W tym cukry: 135.59 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 4.54 g;	E: 2299.35 kcal; B: 75.43 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 365.42 g; W tym cukry: 112.25 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 4.02 g;	E: 2189.86 kcal; B: 65.11 g; T: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 7.47 g; W: 412.95 g; W tym cukry: 116.08 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 7.58 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 130 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) 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>) 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	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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 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
		IFSN						
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	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>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>)	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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
		PD						
	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Kawa zbożowa z/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, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt					Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		E: 2324.62 kcal; B: 54.99 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 376.03 g; W tym cukry: 65.34 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 6.99 g;	E: 2686.04 kcal; B: 106.11 g; T: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; W: 372.42 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 6.80 g;	E: 2346.09 kcal; B: 84.14 g; T: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 336.43 g; W tym cukry: 64.69 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.96 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: 2280.27 kcal; B: 73.60 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W: 361.68 g; W tym cukry: 86.75 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 4.67 g;	E: 2272.97 kcal; B: 69.48 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 335.00 g; W tym cukry: 82.39 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 3.74 g;	E: 2226.43 kcal; B: 68.12 g; T: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; W: 360.62 g; W tym cukry: 64.74 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 8.68 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 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>) Dżem 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 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>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 20 g Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 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 Dżem 40 g Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II SN							
Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g (<u>JAJ, MLE, _</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	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>) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)				Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	E: 2274.49 kcal; B: 73.66 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 356.87 g; W tym cukry: 84.25 g; Bł.: 37.20 g; Sól: 7.43 g;	E: 2561.61 kcal; B: 127.07 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 97.42 g; Bł.: 31.93 g; Sól: 6.49 g;	E: 2210.36 kcal; B: 90.80 g; T: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 324.07 g; W tym cukry: 83.24 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 7.28 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: 2348.95 kcal; B: 100.41 g; T: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 345.11 g; W tym cukry: 95.52 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 5.96 g;	E: 2253.09 kcal; B: 80.27 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 335.83 g; W tym cukry: 75.01 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 3.56 g;	E: 2119.80 kcal; B: 77.53 g; T: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; W: 371.65 g; W tym cukry: 73.20 g; Bł.: 37.80 g; Sól: 7.42 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 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.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	II SN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Gulasz warzywny dieta* 130 g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 160 g (GLU,PSZ, JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g 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	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU,PSZ, JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU, JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU, ŻYT.) Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Rukola 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica 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	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	
	E: 2124.53 kcal; B: 53.13 g; T: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 360.45 g; W tym cukry: 69.45 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 8.46 g;	E: 2378.09 kcal; B: 103.74 g; T: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 337.59 g; W tym cukry: 72.62 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 8.61 g;	E: 2148.28 kcal; B: 79.58 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 325.11 g; W tym cukry: 65.47 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 7.88 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: 2314.01 kcal; B: 92.88 g; T: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 332.24 g; W tym cukry: 75.22 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 4.20 g;	E: 2308.82 kcal; B: 68.45 g; T: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 334.27 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 4.36 g;	E: 2157.30 kcal; B: 71.71 g; T: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; W: 363.37 g; W tym cukry: 64.96 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 8.76 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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 Jabłko 150 g	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 130 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Platki 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 Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	II ŚN							
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<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	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>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	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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>)	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 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>) 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>)	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>) Dżem 40 g Pomidor 70 g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 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>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt		
		E: 2339.74 kcal; B: 57.00 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 411.86 g; W tym cukry: 118.19 g; Bł.: 39.75 g; Sól: 7.51 g;	E: 2556.27 kcal; B: 129.07 g; T: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; W: 358.46 g; W tym cukry: 113.04 g; Bł.: 27.14 g; Sól: 7.48 g;	E: 2097.74 kcal; B: 90.78 g; T: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 318.62 g; W tym cukry: 71.19 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 7.55 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: 2352.79 kcal; B: 103.87 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; W: 349.73 g; W tym cukry: 114.01 g; Bł.: 24.98 g; Sól: 4.74 g;	E: 2355.83 kcal; B: 95.47 g; T: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 338.49 g; W tym cukry: 94.84 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 4.88 g;	E: 2213.51 kcal; B: 89.78 g; T: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 370.12 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 7.97 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) 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>) Ogórek kiszony 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 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>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 130 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	E: 2453.28 kcal; B: 61.29 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; W: 417.77 g; W tym cukry: 76.13 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 9.11 g;	E: 2610.77 kcal; B: 85.27 g; T: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 415.79 g; W tym cukry: 94.97 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 8.69 g;	E: 2399.35 kcal; B: 66.89 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 411.02 g; W tym cukry: 81.28 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 6.47 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: 2419.65 kcal; B: 76.23 g; T: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 407.73 g; W tym cukry: 88.87 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 8.41 g;	E: 2335.45 kcal; B: 55.10 g; T: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 385.93 g; W tym cukry: 84.73 g; Bł.: 22.30 g; Sól: 6.36 g;	E: 2179.63 kcal; B: 73.62 g; T: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; W: 372.79 g; W tym cukry: 65.18 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 11.02 g;	

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Platki 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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 Pomidor 50 g	Platki 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>) 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	Platki 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
II ŚN	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie z twarogiem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-01-16 wtorek							
Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 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/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>) Jajko gotowane kl M 2 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 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 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>) Rzodkiew biała 70 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD							
Kolacja							
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: 2199.02 kcal; B: 64.95 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 351.08 g; W tym cukry: 64.70 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 7.09 g;	E: 2561.91 kcal; B: 111.72 g; T: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; W: 331.81 g; W tym cukry: 67.85 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.04 g;	E: 2246.28 kcal; B: 68.46 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 358.87 g; W tym cukry: 66.24 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 7.29 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: 2224.46 kcal; B: 94.22 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 328.70 g; W tym cukry: 66.63 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 5.25 g;	E: 2083.58 kcal; B: 66.47 g; T: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 316.64 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 24.13 g; Sól: 4.43 g;	E: 2023.44 kcal; B: 76.29 g; T: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.88 g; W: 347.91 g; W tym cukry: 47.46 g; Bł.: 34.00 g; Sól: 8.55 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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>) Miód (25g) 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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 wiewprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
II ŚN							
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kotlety z brokula* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ryz na sypko 250 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, _</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL, _</u>) Cukinia pieczona 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB, _</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g (<u>RYB, _</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB, _</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>) Dżem 40 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB, _</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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB, _</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: 2517.05 kcal; B: 57.15 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 409.51 g; W tym cukry: 64.07 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 6.16 g;	E: 2624.45 kcal; B: 121.65 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 383.61 g; W tym cukry: 79.66 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 5.06 g;	E: 2431.56 kcal; B: 85.48 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 384.02 g; W tym cukry: 65.62 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 6.07 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: 2337.56 kcal; B: 89.96 g; T: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 357.87 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 5.37 g;	E: 2350.88 kcal; B: 79.63 g; T: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 341.19 g; W tym cukry: 68.98 g; Bł.: 19.49 g; Sól: 3.09 g;	E: 2214.98 kcal; B: 83.06 g; T: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; W: 378.14 g; W tym cukry: 58.40 g; Bł.: 31.27 g; Sól: 8.73 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Słupki z warzyw () 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 50 g	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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 50 g
		II ŚN						
2024-01-18 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Makaron bezglutenowy z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	
		PD						
2024-01-18 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g 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>) Twarożek z ziołami 130 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			
		E: 2211.95 kcal; B: 65.72 g; T: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 384.16 g; W tym cukry: 93.82 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 6.77 g;	E: 2487.66 kcal; B: 105.91 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 381.21 g; W tym cukry: 112.91 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 6.02 g;	E: 2160.90 kcal; B: 85.33 g; T: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 327.38 g; W tym cukry: 70.37 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 6.27 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: 2225.99 kcal; B: 79.27 g; T: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 378.68 g; W tym cukry: 110.79 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 5.83 g;	E: 2256.89 kcal; B: 68.53 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 355.29 g; W tym cukry: 104.46 g; Bł.: 19.66 g; Sól: 3.67 g;	E: 2193.66 kcal; B: 72.65 g; T: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; W: 380.91 g; W tym cukry: 91.79 g; Bł.: 28.60 g; Sól: 8.62 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Dżem 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, ŻYT.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Sałata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE, ŻYT.</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 Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II SN							
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, ŻYT.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, ŻYT.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, ŻYT.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB, ŻYT.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, ŻYT.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, ŻYT.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, ŻYT.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, ŻYT.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL, ŻYT.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, ŻYT.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL, ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU PSZ, ŻYT.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, ŻYT.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g (<u>JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, ŻYT.</u>)	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, ŻYT.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, ŻYT.</u>) Papryka świeża 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, ŻYT.</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u>)				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	E: 2161.79 kcal; B: 74.05 g; T: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 342.98 g; W tym cukry: 64.89 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 6.39 g;	E: 2470.70 kcal; B: 128.20 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; W: 338.34 g; W tym cukry: 78.07 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 5.45 g;	E: 2141.50 kcal; B: 93.57 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 318.50 g; W tym cukry: 73.78 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 6.22 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: 2270.42 kcal; B: 101.97 g; T: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W: 338.06 g; W tym cukry: 77.87 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 4.91 g;	E: 2225.35 kcal; B: 80.65 g; T: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 336.67 g; W tym cukry: 73.79 g; Bł.: 23.59 g; Sól: 3.45 g;	E: 2048.64 kcal; B: 77.06 g; T: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; W: 365.44 g; W tym cukry: 66.22 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 6.43 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</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	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE, _</u>) 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>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (<u>SEL, _</u>) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>) Sałata 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () (bez mleka) 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		
		E: 2308.12 kcal; B: 51.50 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; W: 407.30 g; W tym cukry: 66.57 g; Bł.: 31.25 g; Sól: 5.88 g;	E: 2549.90 kcal; B: 91.83 g; T: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 390.11 g; W tym cukry: 86.31 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 7.63 g;	E: 2210.77 kcal; B: 71.39 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 66.73 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 7.14 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: 2319.73 kcal; B: 77.61 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 364.19 g; W tym cukry: 81.55 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 7.06 g;	E: 2161.99 kcal; B: 56.84 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 336.16 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 20.80 g; Sól: 5.51 g;	E: 2200.25 kcal; B: 64.19 g; T: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; W: 382.44 g; W tym cukry: 63.77 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 8.72 g;

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 130 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza 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>) Pasta z twarogu z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 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	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza jęczmienna 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 Miód (25g) 2 szt Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g
		II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, 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	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Salata zielona 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>) Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Salata zielona 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>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 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>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		E: 2432.26 kcal; B: 63.13 g; T: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; W: 379.45 g; W tym cukry: 57.71 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 7.18 g;	E: 2645.60 kcal; B: 137.44 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; W: 354.37 g; W tym cukry: 68.35 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 7.17 g;	E: 2089.49 kcal; B: 69.53 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; W: 301.04 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 6.32 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: 2465.36 kcal; B: 75.30 g; T: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 390.39 g; W tym cukry: 77.36 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 4.26 g;	E: 2054.96 kcal; B: 85.47 g; T: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 321.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 3.80 g;	E: 2050.33 kcal; B: 81.20 g; T: 26.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; W: 386.60 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 7.48 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-08 poniedziałek	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>) 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	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>) 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	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 groszku zielonego b/ml 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II SN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Grykowa () 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) 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: 2384.55 kcal; B: 91.65 g; T: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 361.98 g; W tym cukry: 97.89 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 7.56 g;	E: 2552.98 kcal; B: 91.90 g; T: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; W: 356.12 g; W tym cukry: 96.85 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 7.25 g;	E: 567.24 kcal; B: 17.24 g; T: 9.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; W: 106.26 g; W tym cukry: 42.77 g; Bł.: 8.21 g; Sól: 1.69 g;	E: 2322.29 kcal; B: 55.91 g; T: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 6.67 g; W: 424.62 g; W tym cukry: 75.44 g; Bł.: 54.31 g; Sól: 7.57 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-09 wtorek	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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) 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 Hummus 60 g (<u>SEJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
		II ŚN	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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Dżem 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 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 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 Pasta z brokula * 80 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 20 g
		PN		Wafle ryżowe 30 g		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: 2540.81 kcal; B: 108.43 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 388.05 g; W tym cukry: 78.03 g; Bł.: 21.11 g; Sól: 6.73 g;	E: 2200.02 kcal; B: 62.76 g; T: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 386.56 g; W tym cukry: 67.93 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 6.01 g;	E: 647.55 kcal; B: 19.18 g; T: 9.54 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; W: 125.06 g; W tym cukry: 45.04 g; Bł.: 8.04 g; Sól: 1.29 g;	E: 1996.88 kcal; B: 49.27 g; T: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 6.67 g; W: 353.39 g; W tym cukry: 50.75 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 8.08 g;	

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-10 środa	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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	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 Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 150 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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolejca	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- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 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 ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN		Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt		Mandarynka 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: 2657.52 kcal; B: 97.63 g; T: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 422.67 g; W tym cukry: 140.22 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 6.01 g;	E: 2269.89 kcal; B: 66.95 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 358.66 g; W tym cukry: 88.55 g; Bł.: 34.52 g; Sól: 6.99 g;	E: 571.08 kcal; B: 17.60 g; T: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; W: 106.26 g; W tym cukry: 41.66 g; Bł.: 6.97 g; Sól: 1.24 g;	E: 2156.27 kcal; B: 47.53 g; T: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 6.40 g; W: 387.68 g; W tym cukry: 87.97 g; Bł.: 42.22 g; Sól: 7.60 g;	

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-11 czwartek	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	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 Pasta z fasoli 80 g 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	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	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>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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 Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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: 2622.63 kcal; B: 93.68 g; T: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; W: 383.13 g; W tym cukry: 94.01 g; Bł.: 22.86 g; Sól: 5.82 g;	E: 2307.54 kcal; B: 68.27 g; T: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 364.75 g; W tym cukry: 86.95 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 6.34 g;	E: 699.97 kcal; B: 20.82 g; T: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; W: 136.36 g; W tym cukry: 42.50 g; Bł.: 8.46 g; Sól: 1.30 g;	E: 2290.64 kcal; B: 54.45 g; T: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 6.39 g; W: 427.91 g; W tym cukry: 72.62 g; Bł.: 47.86 g; Sól: 6.96 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-12 piątek	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, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, SEL</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, SEL</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE, SEL</u>) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL</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 Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, JAJ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, ŻYT</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT</u>) Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, ŻYT</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT</u>) Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, ŻYT</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, SEL</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, MLE, SEL</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, SEL</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE, SEL</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SEL</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL, ŻYT</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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: 2559.15 kcal; B: 110.67 g; T: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; W: 368.50 g; W tym cukry: 100.75 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 6.35 g;	E: 2396.67 kcal; B: 74.32 g; T: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 87.83 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 6.53 g;	E: 620.55 kcal; B: 19.21 g; T: 10.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; W: 117.15 g; W tym cukry: 46.21 g; Bł.: 9.49 g; Sól: 1.73 g;	E: 2286.07 kcal; B: 53.67 g; T: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; W: 407.43 g; W tym cukry: 81.47 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 7.06 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-13 sobota	Sniadanie	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>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>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>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 50 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 Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 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	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<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>) 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 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	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Rukola 20 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			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; Bl.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	E: 2509.61 kcal; B: 94.41 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W: 379.24 g; W tym cukry: 96.36 g; Bl.: 25.63 g; Sól: 7.01 g;	E: 2214.60 kcal; B: 62.30 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 338.51 g; W tym cukry: 69.37 g; Bl.: 32.02 g; Sól: 6.60 g;	E: 641.58 kcal; B: 18.15 g; T: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; W: 126.89 g; W tym cukry: 43.97 g; Bl.: 10.76 g; Sól: 1.08 g;	E: 2160.84 kcal; B: 55.41 g; T: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.02 g; W: 384.29 g; W tym cukry: 65.08 g; Bl.: 41.07 g; Sól: 7.15 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-14, niedziela	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 groszku zielonego b/ml 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	II ŚN		Bułka 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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki () 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 Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Brokuł gotowany* 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, 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 Hummus 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g
	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: 2703.29 kcal; B: 124.65 g; T: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; W: 385.28 g; W tym cukry: 117.24 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 6.81 g;	E: 2268.78 kcal; B: 81.34 g; T: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; W: 349.64 g; W tym cukry: 104.98 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 6.28 g;	E: 628.02 kcal; B: 23.59 g; T: 13.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; W: 107.19 g; W tym cukry: 41.98 g; Bł.: 7.38 g; Sól: 1.29 g;	E: 2032.55 kcal; B: 52.91 g; T: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; W: 364.41 g; W tym cukry: 84.18 g; Bł.: 33.64 g; Sól: 6.69 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-15 poniedziałek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 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> ,) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 fasoli 80 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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> ,) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	
	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Salata zielona 20 g	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> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Salata zielona 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 warzywna () 80 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Salata zielona 20 g
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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: 2604.07 kcal; B: 77.60 g; T: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 437.72 g; W tym cukry: 96.46 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.57 g;	E: 2348.82 kcal; B: 75.28 g; T: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 406.14 g; W tym cukry: 88.39 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 8.28 g;	E: 642.16 kcal; B: 19.58 g; T: 9.32 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; W: 124.28 g; W tym cukry: 38.76 g; Bł.: 9.08 g; Sól: 1.58 g;	E: 1997.44 kcal; B: 48.79 g; T: 33.96 g; Kw. tł. nasy.: 5.68 g; W: 394.51 g; W tym cukry: 64.35 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 9.28 g;	

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-16 wtorek	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>) 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie z twarogiem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 20 g (<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>) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Pasta z brokuła * 80 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
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: 2558.81 kcal; B: 99.72 g; T: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 74.12 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 7.23 g;	E: 2376.26 kcal; B: 70.07 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 372.04 g; W tym cukry: 60.30 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 7.66 g;	E: 581.59 kcal; B: 18.59 g; T: 10.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.73 g; W: 107.64 g; W tym cukry: 42.72 g; Bł.: 8.20 g; Sól: 1.70 g;	E: 2107.44 kcal; B: 48.45 g; T: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.16 g; W: 364.66 g; W tym cukry: 45.24 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 10.02 g;

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-17 środa	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 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 soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II ŚN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlety z brokuła* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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>) Kotlety z brokuła* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 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 Dżem 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 20 g
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: 2567.50 kcal; B: 102.14 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 394.97 g; W tym cukry: 80.39 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 4.86 g;	E: 2461.73 kcal; B: 75.12 g; T: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 353.55 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.89 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: 2442.62 kcal; B: 63.45 g; T: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; W: 405.53 g; W tym cukry: 74.13 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 7.12 g;	

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-01-18 czwartek	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>) 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 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>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 50 g	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 Pasta z fasoli 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 50 g
		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 ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos pomidorowy 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, _</u>)			
	Kolejacja	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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Grysiwka () 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 Jabłko 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt		Mandarynka 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: 2615.37 kcal; B: 101.64 g; T: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 400.16 g; W tym cukry: 115.76 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 5.85 g;	E: 2189.07 kcal; B: 71.02 g; T: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 360.51 g; W tym cukry: 83.01 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 5.88 g;	E: 625.50 kcal; B: 18.44 g; T: 9.39 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; W: 120.90 g; W tym cukry: 42.48 g; Bł.: 7.96 g; Sól: 1.30 g;	E: 2054.37 kcal; B: 60.18 g; T: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; W: 392.41 g; W tym cukry: 66.01 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 7.06 g;	

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-19 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>) Dżem 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g	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 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>) Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g
	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL, _</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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: 2412.84 kcal; B: 105.31 g; T: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 359.60 g; W tym cukry: 84.70 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 5.07 g;	E: 2370.41 kcal; B: 74.74 g; T: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 360.76 g; W tym cukry: 73.88 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 6.28 g;	E: 612.62 kcal; B: 18.80 g; T: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.69 g; W: 114.89 g; W tym cukry: 42.05 g; Bł.: 7.00 g; Sól: 1.27 g;	E: 2400.93 kcal; B: 63.93 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; W: 415.82 g; W tym cukry: 65.95 g; Bł.: 43.98 g; Sól: 6.44 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-20 sobota	Sniadanie	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>) 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 60 g (<u>SOJ.</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>) 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>) 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 brokula * 80 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 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 Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
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>)	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: 2536.51 kcal; B: 84.89 g; T: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; W: 393.97 g; W tym cukry: 87.73 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 6.20 g;	E: 2529.81 kcal; B: 55.71 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 399.01 g; W tym cukry: 79.72 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 6.87 g;	E: 647.76 kcal; B: 19.23 g; T: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; W: 122.93 g; W tym cukry: 42.59 g; Bł.: 9.12 g; Sól: 1.28 g;	E: 2258.17 kcal; B: 48.97 g; T: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; W: 370.68 g; W tym cukry: 64.88 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 8.02 g;

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rukola 20 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	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 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 groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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: 2745.16 kcal; B: 123.47 g; T: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; W: 408.80 g; W tym cukry: 86.03 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 7.27 g;	E: 2421.52 kcal; B: 78.99 g; T: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 69.20 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.85 g;	E: 602.73 kcal; B: 18.91 g; T: 10.36 g; Kw. tł. nasy.: 4.71 g; W: 112.27 g; W tym cukry: 45.01 g; Bł.: 7.42 g; Sól: 1.28 g;	E: 2259.96 kcal; B: 57.72 g; T: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 6.29 g; W: 412.76 g; W tym cukry: 53.90 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 6.27 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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,