

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g 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>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g 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 gotowane () 200 g 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>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, 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 () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	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 łatwo przyswajalnych węglowodanów
03-04 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2487.03 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1667.42 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 246.13 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2396.14 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2207.43 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 9.41 g;
Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
2024-03-05 wtorek						
Obiad	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.)	Solferino () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.)	
PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		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 łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-05 wtorek	PN	Wafle ryżowe 30 g			Chrupki kukurydziane 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2298.04 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1812.35 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 268.03 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2300.38 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2258.60 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2165.12 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1935.22 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sól: 8.87 g;
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Mandarynka 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-06 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>)
			Wartość energetyczna: 2535.62 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1795.95 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2457.69 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 121.47 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2457.20 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2378.60 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2142.91 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 45.69 g; Sól: 7.45 g;
2024-03-07 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-07 czwartek	Obiad	<p>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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Jabłko pieczone 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	<p>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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2490.33 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1837.04 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 4.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2470.15 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 5.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2462.67 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 5.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391.07 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 5.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2197.64 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 7.51 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-08 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 100 g Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 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 gotowane () 200 g 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>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	jogurt naturalny 100g 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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 Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 półtusty 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 półtusty 20 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2378.78 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1678.56 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 218.94 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2318.50 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2175.03 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2133.05 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ. MLE, SEL.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ. MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ. MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ. MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ. MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ. MLE, SEL.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.)				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24-03-09 sobota	Wartość energetyczna: 2263.04 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1662.53 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 228.96 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2251.65 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2250.67 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2172.07 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2130.05 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 9.46 g;
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i sianeczka z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu i sianeczka z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i sianeczka z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i sianeczka z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i sianeczka z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i sianeczka z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) 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.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLUPSZ, 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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-10 niedziela	Banan 1szt. 1 szt					
PN	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>)					
	Wartość energetyczna: 2416.13 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1884.79 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 252.78 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2456.03 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2455.54 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2448.15 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 118.94 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2074.75 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 272.64 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 7.50 g;
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL,) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2362.57 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 1625.95 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 212.71 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2381.66 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2299.89 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2146.91 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 9.47 g;
2024-03-12 wtorek	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,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ,) 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,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna 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,) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 100 g 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,) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g 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,) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		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 łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	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.)
	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 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)					
		Wartość energetyczna: 2227.15 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1710.43 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 224.10 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2324.68 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2212.05 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1984.11 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 33.82 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mandarynka 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2338.75 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1704.13 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2555.84 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 116.76 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2395.80 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2668.03 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 454.47 g; W tym cukry: 123.46 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2182.22 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 51.23 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (SEZ.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Słupki z warzyw () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Mandarynka 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

2024-03-14 czwartek

LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wartość energetyczna: 2278.78 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1700.59 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 233.13 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 12.94 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2267.50 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2267.01 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2186.21 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2116.29 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 20g Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 10g 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 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Dżem 20g Pomidor b/skórki 40g Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE,</u>) Dżem 20g Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 10g 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 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE,</u>) Dżem 20g Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 10g 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 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20g Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20g				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku () 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 160g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Warzywa po grecku () 200g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Warzywa po grecku () 200g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku () 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2382.04 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1596.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 227.29 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2258.30 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2014.16 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona. wędzona. parzona w osłonce jadalnej 100g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 10g 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 50g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50g Sałata zielona 10g 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 100g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 10g 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 100g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 10g 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 100g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 80g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 100g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 130g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 130g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu (pełnoziarnistego) z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2378.56 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1656.17 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 249.62 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2323.71 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2323.22 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2242.42 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2079.90 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sól: 8.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 75 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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 gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna 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.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g 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 gotowane () 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.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g 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.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

2024-03-17 niedziela

LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wartość energetyczna: 2607.17 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1945.84 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2471.59 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2531.43 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2435.75 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 371.82 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1999.96 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczaniowa
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 () 130 g (RYB. SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB. SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 200 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Marchew gotowana 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	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
	PD						
Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	
PN		Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
03-04 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2253.16 kcal; Białko ogółem: 60.95 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2546.12 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.34 g;
Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
2024-03-05 wtorek	Obiad	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN
	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja					
	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	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 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-05 wtorek	PN	Wafle ryżowe 30 g					Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2127.72 kcal; Białko ogółem: 52.64 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2446.70 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2222.43 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2424.58 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.60 g;
2024-03-06 środa	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 130 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g
	Obiad						
	PD						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-06 środa	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	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 100 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN		Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2436.32 kcal; Białko ogółem: 60.80 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2788.33 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 392.00 g; W tym cukry: 123.56 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2348.23 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2389.14 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 135.89 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 4.55 g;
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 130 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	
2024-03-07 czwartek	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona 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	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2326.69 kcal; Białko ogółem: 55.09 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2688.10 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2348.15 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2282.33 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 4.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)					Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2272.43 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2559.55 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2208.29 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pomidor 60 g Sałatka zielona 10 g 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.) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pomidor 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pomidor 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.) Rzodkiew biała 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
PN		Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
24-03-09 sobota	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2124.90 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2315.19 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 4.20 g;
Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 i siemienia z natką pietruszki 130 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g 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	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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
2024-03-10 niedziela						
Obiad	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	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>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-10 niedziela	PN		Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2337.67 kcal; Białko ogółem: 56.90 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 411.42 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2554.20 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2095.68 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2354.52 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 4.74 g;
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Makaron 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlety z brokuła* 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 140 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	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 60 g Sałata zielona 1 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 130 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2432.86 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2629.92 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2303.66 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2335.24 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 8.94 g;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	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>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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>) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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>) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-12 wtorek	PD						
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	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>) Sałata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)				Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2201.08 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2563.97 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2248.35 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2223.64 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 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 jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 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 ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 130 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 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 ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 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 Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2628.89 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 452.57 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2777.31 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 422.35 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2393.01 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2508.08 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 418.25 g; W tym cukry: 127.45 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 5.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 130 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN			Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

2024-03-14 czwartek

LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2084.55 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2162.96 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2100.61 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2161.79 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2470.70 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2268.69 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 80 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 () 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
	PD						
	Kolacja	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>)	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 10 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 200 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN		Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2306.06 kcal; Białko ogółem: 51.40 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2547.83 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2208.71 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2318.53 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 130 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) 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.) Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana 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	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
Kolacja	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	
PN			Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.)			Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

2024-03-17 niedziela

	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa
	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2693.90 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2137.79 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 402.52 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 4.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB. SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB. SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (JAJ. GOR.)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD					Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g 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 () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
03-04 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 85.60 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2075.41 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2377.11 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2545.53 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 567.24 kcal; Białko ogółem: 17.24 g; Tłuszcz: 9.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 106.26 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 8.21 g; Sól: 1.69 g;
Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/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.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
2024-03-05 wtorek	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE.) Makaron bezglutenowy 200 g Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLUPSZ.)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.)	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD				Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 20 g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-05 wtorek	PN	Chrupki kukurydziane 20 g			Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2065.88 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2147.35 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2541.18 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 647.55 kcal; Białko ogółem: 19.18 g; Tłuszcz: 9.54 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 125.06 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 8.04 g; Sól: 1.29 g;
2024-03-06 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)		
2024-03-06 środa	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-06 środa	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2191.92 kcal; Białko ogółem: 65.20 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.47 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2659.59 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 423.12 g; W tym cukry: 140.52 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2245.58 kcal; Białko ogółem: 67.15 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 571.08 kcal; Białko ogółem: 17.60 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 106.26 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 6.97 g; Sól: 1.24 g;
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) <u>GLU ŻYT.</u> Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD				Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Kolacja	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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 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
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2275.03 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2228.49 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2624.69 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2309.61 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 699.97 kcal; Białko ogółem: 20.82 g; Tłuszcz: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 136.36 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 8.46 g; Sól: 1.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN			Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)		
2024-03-08 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
2024-03-08 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2251.03 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2117.74 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2557.08 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2394.61 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 620.55 kcal; Białko ogółem: 19.21 g; Tłuszcz: 10.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 117.15 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 1.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-09 sobota	Śniadanie	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.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	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.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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 warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD				Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
24-03-09 sobota	Wartość energetyczna: 2310.00 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2509.97 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 641.58 kcal; Białko ogółem: 18.15 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 126.89 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 1.08 g;
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN				Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)		
2024-03-10 niedziela						
Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Grysiówka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-10 niedziela	PN	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2357.56 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2215.24 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2701.23 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2270.51 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 628.02 kcal; Białko ogółem: 23.59 g; Tłuszcz: 13.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 107.19 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 7.38 g; Sól: 1.29 g;
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)		
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Ryż na sypko 250 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 250 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kotlety z brokuła* 150 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE. SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	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 60 g Sałata zielona 1 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2346.89 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2219.01 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2518.80 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2325.88 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 655.04 kcal; Białko ogółem: 20.56 g; Tłuszcz: 9.52 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 126.49 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 9.10 g; Sól: 1.58 g;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Hummus 60 g (<u>SEJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Obiad		Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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>) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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>) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-12 wtorek	PD				Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		
		Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 66.40 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2020.42 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2560.88 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2375.44 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 581.59 kcal; Białko ogółem: 18.59 g; Tłuszcz: 10.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.73 g; Węglowodany ogółem: 107.64 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 8.20 g; Sól: 1.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy mm (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 250 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 120 g Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD				Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2421.27 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2687.89 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 485.84 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2505.88 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2624.79 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 669.37 kcal; Białko ogółem: 19.63 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 128.08 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sól: 1.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Makaron bezglutenowy z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ. MLE.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g			Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

2024-03-14 czwartek

LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
Wartość energetyczna: 2180.36 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 2114.93 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2487.98 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 363.51 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2212.68 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 625.50 kcal; Białko ogółem: 18.44 g; Tłuszcz: 9.39 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 120.90 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 7.96 g; Sól: 1.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-15 piątek						
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g		
Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
	Wartość energetyczna: 2223.62 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2420.90 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2368.68 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 612.62 kcal; Białko ogółem: 18.80 g; Tłuszcz: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.69 g; Węglowodany ogółem: 114.89 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 7.00 g; Sól: 1.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN			Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)		
2024-03-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (SEL.) 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 glutenu) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-03-16 sobota	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () (bez mleka) 100 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 100 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2159.93 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2196.85 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2534.45 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 393.52 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2527.75 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 647.76 kcal; Białko ogółem: 19.23 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 122.93 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 9.12 g; Sól: 1.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na m/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ. MLE.) Surówka wielowarzywna 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.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD					Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA LUBACZÓW

2024-03-17 niedziela

LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
Wartość energetyczna: 2104.08 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2097.25 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 26.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.09 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2793.46 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 420.67 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 602.73 kcal; Białko ogółem: 18.91 g; Tłuszcz: 10.36 g; Kw. tł. nasy.: 4.71 g; Węglowodany ogółem: 112.27 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 7.42 g; Sól: 1.28 g;

		LUBA- Specjalna
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.)</p> <p>Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Pasta z fasoli 80 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	

		LUBA- Specjalna
03-04 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2314.84 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 53.88 g; Sól: 7.52 g;
	Śniadanie	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>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
2024-03-05 wtorek	Obiad	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	
	Kolacja	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 Rukola 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)

		LUBA- Specjalna
2024-03-05 wtorek	PN	Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 1996.38 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.26 g;
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (GLU PSZ. GLU JECZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	

		LUBA- Specjalna
2024-03-06 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 47.74 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.14 g; Węglowodany ogółem: 390.41 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 7.59 g;
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	

		LUBA- Specjalna
2024-03-07 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL₁) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL₁) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ₁) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL₁) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (SEL₁) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2292.70 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 6.39 g; Węglowodany ogółem: 428.36 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 47.99 g; Sól: 6.96 g;

		LUBA- Specjalna
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Mandarynka 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety z soczewicy (). 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2284.00 kcal; Białko ogółem: 53.58 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 7.05 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 7.06 g;

		LUBA- Specjalna
2024-03-09 sobota	Śniadanie	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 Hummus 60 g (SEZ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	

		LUBA- Specjalna
24-03-09 sobota		Wartość energetyczna: 2168.93 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.42 g;
	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
2024-03-10 niedziela	Obiad	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)

		LUBA- Specjalna
2024-03-10 niedziela	PN	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.69 g;
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety z brokuła* 150 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	

		LUBA- Specjalna
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	<p>Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2295.48 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 390.26 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 10.01 g;</p>
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>

		LUBA- Specjalna
2024-03-12 wtorek	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokoła * 80 g Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 2104.42 kcal; Białko ogółem: 48.35 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.00 g;

		LUBA- Specjalna
2024-03-13 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g</p> <p>1 szt</p> <p>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kotlety z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g</p> <p>1 szt</p> <p>Dżem 40 g</p> <p>Pasta warzywna () 60 g (SEL)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>
PN	Banan 1szt. 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2547.60 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 7.44 g; Węglowodany ogółem: 459.94 g; W tym cukry: 110.52 g; Błonnik pok.: 46.10 g; Sól: 7.18 g;</p>

		LUBA- Specjalna
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ. SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
PN	Mandarynka 1 szt	

2024-03-14 czwartek

LUBA- Specjalna
Wartość energetyczna: 2056.24 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 34.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 6.43 g;

		LUBA- Specjalna
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Kotlety z soczewicy (). 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2397.00 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 6.42 g;

		LUBA- Specjalna
2024-03-16 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z brokoła * 80 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Hummus 60 g (SEZ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt
		<p>Wartość energetyczna: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.00 g;</p>

		LUBA- Specjalna
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	

2024-03-17 niedziela

LUBA- Specjalna
Wartość energetyczna: 2306.88 kcal; Białko ogółem: 57.91 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 424.83 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 6.26 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,