

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szczypta w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos chrzanowy ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2092.79 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1440.49 kcal; Białko ogółem: 58.45 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 217.27 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2081.52 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2200.94 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1951.27 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 7.56 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 160 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>SEL</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE</b> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PN		Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )	
	Wartość energetyczna: 2290.64 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1806.25 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2288.18 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1927.82 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 7.84 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 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 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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	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	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	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 szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		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: 2552.54 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1773.06 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2431.53 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W tym cukry: 118.79 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2431.04 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2352.44 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 118.61 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2116.75 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 7.31 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-02 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 ze szczypiorkiem 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 koperkiem 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 koperkiem 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 koperkiem 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 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 koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
2024-05-02 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	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		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 marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )		
2024-05-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2493.51 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1892.83 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 262.57 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2526.54 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2519.06 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2447.46 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2208.73 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 48.90 g; Sól: 7.24 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-03 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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 Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 50 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				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 ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg 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: 2365.38 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1639.49 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 217.63 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.70 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: 2119.65 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 6.99 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;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) 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	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-05-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 Por ( <b>MLE</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1725.53 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 233.66 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2314.65 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2313.67 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.83 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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <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		Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka 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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PN			Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )	
		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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ</b> )	
		Wartość energetyczna: 1947.62 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1292.77 kcal; Białko ogółem: 51.95 g; Tłuszcz: 30.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 209.27 g; W tym cukry: 41.00 g; Błonnik pok.: 12.04 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1990.81 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1989.83 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1909.03 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1777.86 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.37 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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Marchew oprószana z olejem () 160 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem b/c 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )		
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa więprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa więprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
		PN	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2239.75 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.56 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: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 8.31 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, 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> ) 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 80 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <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> ) 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		II ŚN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
2024-05-08 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2024-05-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PN	Banan 1szt. 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2525.25 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1651.15 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2345.64 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2612.71 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 439.88 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2216.51 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 7.86 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Słupki z warzyw () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Słupki z warzyw () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
PN			Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2226.62 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1670.46 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2187.04 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2186.06 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2105.26 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2025.37 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 7.84 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliskowe 20 g Twarożek 40 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> ) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Dżem 20 g Twarożek 40 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> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 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 do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			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 JEJCZ,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1557.52 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 226.05 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2204.07 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2146.25 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1959.93 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 6.40 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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 60 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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	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	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	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>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g 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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</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>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2311.30 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 1588.91 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 231.19 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2255.96 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2175.16 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2017.43 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 8.69 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;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	LUBA- Papkowata	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 75 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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 JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2623.13 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2487.55 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2547.39 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2451.71 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; W tym cukry: 88.91 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 130 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2107.11 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2219.89 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1940.38 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.13 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: 2081.59 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2033.20 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2013.44 kcal; Białko ogółem: 51.97 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 140 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Makaron bezglutenowy 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <u>SOJ</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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</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> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2115.52 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 22.37 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: 2417.18 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2052.06 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 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> ) Serek homo. naturalny 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	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 JĘCZ.</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	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g 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 () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 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> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2410.16 kcal; Białko ogółem: 58.34 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2745.82 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.05 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: 2362.98 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 394.03 g; W tym cukry: 133.21 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2275.25 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 3.88 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN								
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto vegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD								
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g 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: 2378.24 kcal; Białko ogółem: 54.77 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2747.52 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2404.54 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.94 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: 2338.72 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2331.42 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2231.34 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.67 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2217.77 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2426.99 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2153.64 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.02 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: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2237.62 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2158.99 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 7.79 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
2024-05-04 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 160 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
2024-05-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt
		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: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.71 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: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2373.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 4.47 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu 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	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 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	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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> )	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
		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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z truskawk* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</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> ) 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> )	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> )	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> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</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 Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2009.53 kcal; Białko ogółem: 55.06 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1943.22 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1912.81 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 6.28 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: 1985.63 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1923.61 kcal; Białko ogółem: 49.70 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1844.64 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 32.96 g; Kw. tł. nasy.: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie z twarogiem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	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;	Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 66.40 g; Tłuszcz: 43.41 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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt 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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) 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	Ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy mm (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 200 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</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 świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2578.72 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 439.03 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2662.28 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2342.85 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.17 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: 2457.67 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 409.85 g; W tym cukry: 124.14 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2431.12 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2534.32 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 452.82 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2004.09 kcal; Białko ogółem: 61.25 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2243.11 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2071.55 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 8.13 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: 2020.15 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2089.44 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2052.30 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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
	II ŚN							
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2107.56 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2338.83 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2087.27 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 5.96 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: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2169.39 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 3.19 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 160 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2141.45 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.81 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: 2251.27 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.56 g;	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: 2097.09 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 130 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 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	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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
II ŚN							
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa 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/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa 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 JECZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 60 g 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )				Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2719.84 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2148.49 kcal; Białko ogółem: 68.69 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.19 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: 2530.44 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 406.52 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2120.04 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 70.73 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-04-29 poniedziałek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		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: 2210.06 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2259.67 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.61 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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>SEL</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Wafle ryżowe 30 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: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2192.13 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.16 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Serek homo. naturalny 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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> )	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> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			
		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: 2633.43 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 422.42 g; W tym cukry: 137.84 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2249.42 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.85 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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, 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 marchwi 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
		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: 2681.08 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 386.19 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2319.05 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.07 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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 () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		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> )	
		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: 2502.43 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2381.20 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 6.28 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )			
		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: 2572.97 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; W tym cukry: 101,43 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.96 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńska 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Gryskowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN		Banan 1szt. 1 szt			
			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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ,) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ,) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ,) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
		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: 2127.95 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1914.80 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 609.78 kcal; Białko ogółem: 22.08 g; Tłuszcz: 2.68 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; Węglowodany ogółem: 129.32 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 9.08 g; Sól: 1.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie z twarogiem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 20 g ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			
		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: 2388.04 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.59 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety z soczewicy () 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> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 60 g Rukola 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		Banan 1szt. 1 szt			
		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: 2576.92 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 415.95 g; W tym cukry: 108.90 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2574.38 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 7.04 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Jabłko 1 szt 1 szt			
		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: 2407.52 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2132.22 kcal; Białko ogółem: 67.87 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.15 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Kotlety z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				
		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: 2366.67 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2314.46 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.02 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórki, parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g 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		Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	
		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: 2467.19 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.86 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN			Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			
		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: 2809.42 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2486.60 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 82.96 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;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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,