

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 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>) 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	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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 pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	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 Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</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 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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 JĘCZ.</u>)
PN		Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2297.00 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1548.84 kcal; Białko ogółem: 58.57 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 236.03 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2245.64 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2234.49 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 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 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 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, MLE.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 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, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z 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>) Szyńka 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka 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 mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka 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 mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2226.68 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1587.79 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 30.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2231.59 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2230.61 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 35.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-19 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE.</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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	
PN		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2198.48 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1622.30 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2254.63 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2254.15 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2173.35 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-20 czwartek	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.o smaku naturalnym z ziołami 40 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) 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.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	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>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1717.63 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 243.73 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2252.74 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2252.26 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2171.46 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-21 piątek	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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 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>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2262.18 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1696.51 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 215.58 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2534.82 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2487.50 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2371.80 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 115.65 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2283.11 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 1507.21 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 218.99 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2163.99 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2151.38 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2070.58 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2625.50 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1882.79 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 237.56 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2607.68 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2603.27 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2423.91 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-24, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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>) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	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 papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (<u>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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 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>)
	PN	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2041.94 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1452.24 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 33.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 238.94 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2074.12 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2073.14 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1992.34 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szprot w oleju 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2626.55 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 103.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1657.59 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 216.49 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2286.67 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2285.69 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2141.29 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2208.67 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1519.03 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 215.93 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2188.37 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2218.37 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2137.57 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

2025-03-27 czwartek

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u>) 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>) 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 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>) Tłuszcz do smarowania 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 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>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 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 mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2394.33 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1677.92 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2218.52 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka 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 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2423.47 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1603.35 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 36.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2314.76 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2269.41 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2188.61 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 34.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 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>) 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 Rukola 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Rukola 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>) 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 Rukola 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>) Tłuszcz do smarowania 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 Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2342.14 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1771.42 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2287.44 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2286.96 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2206.16 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 85.13 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	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>) Ogórek kiszony 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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 JĘCZ.</u>)
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2176.01 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1652.71 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 224.69 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2238.95 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 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>) 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	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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 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>) 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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 200 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 2 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 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>) 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>)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2069.53 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 53.01 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2126.60 kcal; Białko ogółem: 58.60 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2508.02 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2119.49 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2230.29 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g 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, MLE.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 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, MLE.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 60 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Szyńka 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>) Szyńka 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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1982.07 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2096.50 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2179.34 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2211.99 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 4.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1984.26 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1999.28 kcal; Białko ogółem: 52.26 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2020.15 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2098.45 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 4.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 1937.20 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2009.67 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2333.93 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2187.86 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2279.60 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 4.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 130 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2100.00 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2476.72 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2759.23 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2491.46 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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 jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 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% 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2011.23 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2111.17 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2412.53 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2096.31 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2133.84 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2337.06 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2683.03 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2039.74 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 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>) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (<u>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>) Pasta z twarogu 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>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 1776.12 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2128.73 kcal; Białko ogółem: 56.36 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1958.14 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2081.88 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 4.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

2025-03-25 wtorek

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	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>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 28.39 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2056.89 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2486.92 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-26 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 130 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 140 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2161.70 kcal; Białko ogółem: 49.51 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2339.64 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2240.54 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2188.37 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 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 Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 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% 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2182.25 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 52.79 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2057.83 kcal; Białko ogółem: 59.72 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2407.89 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2232.84 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2320.37 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1967.37 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2262.12 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2530.56 kcal; Białko ogółem: 140.70 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2166.17 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2314.76 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Rukola 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>) 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 Rukola 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>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz warzywny dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</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>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz warzywny dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2064.13 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2248.60 kcal; Białko ogółem: 49.81 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2508.56 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2171.96 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2296.89 kcal; Białko ogółem: 58.70 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 130 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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, parzony w osłonce niejadalnej 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>) 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	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>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1926.45 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2125.94 kcal; Białko ogółem: 63.44 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2447.32 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1984.89 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 282.42 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2150.86 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 12.17 g; Sól: 4.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 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>) 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 pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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 Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2077.20 kcal; Białko ogółem: 57.79 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2101.69 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2486.94 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2183.00 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2179.71 kcal; Białko ogółem: 58.85 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 426.62 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 57.99 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Makaron bg na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z 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. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Ser żółty 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Rzodkiew biała 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2140.56 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2093.73 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2434.39 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2362.16 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-19 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 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 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2078.73 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1969.03 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2429.99 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 400.04 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2219.45 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2131.11 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2253.73 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2120.74 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2497.94 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2236.93 kcal; Białko ogółem: 69.21 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 48.82 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.47 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-21 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2480.12 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2319.81 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.03 g; Węglowodany ogółem: 408.73 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2706.62 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 122.51 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2300.96 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2614.75 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 470.07 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g 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>) Polędwica 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>)	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 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2030.44 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1915.75 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2365.89 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2183.55 kcal; Białko ogółem: 51.04 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 1957.29 kcal; Białko ogółem: 49.72 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.75 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>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 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)		Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2305.98 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2218.76 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2789.84 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2355.84 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2062.00 kcal; Białko ogółem: 52.87 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 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>) 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	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>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw () 60 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1966.27 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 2082.98 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2285.69 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2123.44 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2350.94 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 6.70 g; Węglowodany ogółem: 431.79 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
Śniadanie	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
Obiad	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g (SEL.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ. MLE.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ. GLU JĘCZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB. SEL.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB. SEL.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB. SEL.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2259.99 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2119.33 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2514.04 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2104.89 kcal; Białko ogółem: 52.42 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₊</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE₊</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₊</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ₊</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE₊</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₊</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE₊</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₊</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL₊</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>SEL₊</u>) Dyńa z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₊</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE₊</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ₊</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ₊</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE₊</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ₊</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE₊</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ₊</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>)
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₊</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₊</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2032.29 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.04 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2424.72 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2284.13 kcal; Białko ogółem: 55.95 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt 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>) 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 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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z warzywami* b/mleka 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Jabłko 1 szt 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2143.42 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2081.65 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2504.51 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2171.43 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1924.39 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Biskvity b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 2219.96 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2087.95 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2492.86 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2181.86 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</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 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 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>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Rukola 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>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 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 (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</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>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</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>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2328.13 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2132.99 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2489.34 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2301.49 kcal; Białko ogółem: 63.53 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2110.98 kcal; Białko ogółem: 55.85 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 6.37 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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	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 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2106.41 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2012.61 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2477.40 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2073.72 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.16 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,