

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                          |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-14, poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                | Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                  | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                      | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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;<br>Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 66.06 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 84.34 g;<br>Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1548.84 kcal;<br>Białko ogółem: 58.57 g; Tłuszcz: 45.87 g;<br>Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 236.03 g; W tym cukry: 63.15 g;<br>Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.85 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2245.64 kcal;<br>Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 65.88 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 87.23 g;<br>Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.87 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2234.49 kcal;<br>Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 64.51 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 87.42 g;<br>Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.87 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2135.20 kcal;<br>Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 51.79 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 87.27 g;<br>Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.14 g;                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                      | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                  | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                  | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                          | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                          | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Biskvity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                  |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-16 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB. SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                        | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                             | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                     | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                     | Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                    | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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;<br>Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 67.14 g;<br>Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 76.36 g;<br>Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.93 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1622.30 kcal;<br>Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 38.91 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 85.07 g;<br>Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 3.54 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2254.63 kcal;<br>Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 55.88 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 55.88 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 47.06 g;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                     |                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-17 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                               | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                     | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                            |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                               | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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: 2446.45 kcal;<br>Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.19 g; | Wartość energetyczna: 1717.63 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                       | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-18 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                     | Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-19 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                            | Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                             | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                        | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )      |
| PN                |           | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2117.75 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 10.69 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1459.13 kcal; Białko ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 227.75 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 5.63 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2077.36 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2064.75 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1920.34 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.50 g;                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                      |                                                                                                                                                                                                | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-20 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Żurek z jajkiem i kielbasa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chałka 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Chrzan 10 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Papryka konserwowa 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 60 g |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 80 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 100 g<br>Schab gotowany 60 g<br>Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                   | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem ( ) 200 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>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: 2388.13 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.56 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1746.24 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 263.41 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 3.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2377.78 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.30 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2367.84 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2272.17 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                         | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                            | Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                     | Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                      |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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: 2527.19 kcal;<br>Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1866.43 kcal;<br>Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 242.57 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 5.49 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2513.74 kcal;<br>Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.24 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2508.84 kcal;<br>Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2329.48 kcal;<br>Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-22 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkami 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                              |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2083.85 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 10.79 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1470.36 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 225.81 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2074.74 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 7.96 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2073.76 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 7.95 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1992.96 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                  |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-23 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                             | Ryż na mleku/p 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                              | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                          | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                         | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Grysikowa () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos bazyliowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Dynia duszona z olejem* 160 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                   | Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u></b> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2208.67 kcal;<br>Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 72.00 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 70.78 g;<br>Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 8.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1519.03 kcal;<br>Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 42.40 g;<br>Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 215.93 g; W tym cukry: 59.36 g;<br>Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 3.94 g;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2188.37 kcal;<br>Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.30 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 76.17 g;<br>Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2218.37 kcal;<br>Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.70 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 81.52 g;<br>Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.72 g;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2137.57 kcal;<br>Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 50.87 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 81.37 g;<br>Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.76 g;                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

2025-04-24 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )                                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )                                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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;<br>Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 85.83 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 80.98 g;<br>Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1677.92 kcal;<br>Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 49.31 g;<br>Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 45.82 g;<br>Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.24 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2285.71 kcal;<br>Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 66.88 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g;<br>Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2299.32 kcal;<br>Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 68.56 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 80.24 g;<br>Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.55 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2218.52 kcal;<br>Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 59.73 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 80.09 g;<br>Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                          | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-25 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                   | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml       | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>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.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>JAJ.</u><br><u>RYB.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                   | Ryżowa () 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 160 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>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.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> )                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> ) |
| PN                |           | Biskvity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-26 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> )<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> )<br>Gulasz z udźca indyka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> )<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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;<br>Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 76.79 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 83.30 g;<br>Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1771.42 kcal;<br>Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 46.80 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 65.00 g;<br>Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 4.57 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2287.44 kcal;<br>Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 67.27 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 85.36 g;<br>Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2286.96 kcal;<br>Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 67.27 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 85.28 g;<br>Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2206.16 kcal;<br>Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 58.45 g;<br>Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 85.13 g;<br>Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.00 g;                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                      |           | LUBA- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Dieta małego dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                           | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-27 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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 () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                         | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|                         |                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-14 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                  | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                 | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica 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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                    | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                          | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                   | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                        | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 140 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                            |
|                   | PZ        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                              | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                  |           | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-16 środa | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                               | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                  | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                    | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                               | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 200 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                   | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

2025-04-17 czwartek

|           | 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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                              | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                  | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                     | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                     | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                 | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                 | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                         | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | Wartość energetyczna: 1939.12 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 47.29 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: 2281.52 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 4.43 g;                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-18 piątek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                            | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 130 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml             | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                           | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2100.00 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-19 sobota | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                     | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml      | Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                 | Koperkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                      | Koperkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                        | Koperkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami* ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1960.98 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 8.54 g;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2099.01 kcal; Białko ogółem: 53.75 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.95 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2204.03 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1998.39 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2040.19 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.22 g;                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|           | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | <p>Żurek z jajkiem i kielbasą () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> | <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Chaika 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)</p> | <p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chaika 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)</p> | <p>Żurek z jajkiem i kielbasą () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chaika 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)</p> | <p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chaika 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)</p> |
| II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad     | <p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Szab gotowany 80 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE. SOZ.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                          | <p>Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 450 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Szab gotowany 40 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                         | <p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Szab gotowany 120 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>                                                                                            | <p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                   | <p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)</p> <p>Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                     |
| PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja   | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</p>                                                                                                                            | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</p>                                                                                                                         | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</p>                      | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</p>                                                                                                             | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</p>                                                     |
| PN        | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>)</p>                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | <p>Wartość energetyczna: 2278.16 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 11.67 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Wartość energetyczna: 2228.95 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.32 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Wartość energetyczna: 2563.79 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.63 g;</p>                                                                                                                                                  | <p>Wartość energetyczna: 2165.60 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.74 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 2335.29 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 2.75 g;</p>                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Paluch drożdżowy 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )                                              | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                     | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                          |
| PD        | Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 130 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                  |
| PN        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | Wartość energetyczna: 2387.00 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 35.10 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.93 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2182.82 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 4.41 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2567.78 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.90 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2255.62 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|                   | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-22 wtorek | Śniadanie                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                     | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml       | Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN                                                        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad                                                        | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                            | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                        |
|                   | PD                                                           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                           |
|                   | PN                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |                                                              | Wartość energetyczna: 1781.99 kcal;<br>Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 46.75 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; W tym cukry: 27.48 g;<br>Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 9.86 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1953.39 kcal;<br>Białko ogółem: 51.26 g; Tłuszcz: 46.54 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 65.85 g;<br>Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 6.19 g;                                                                           | Wartość energetyczna: 2177.55 kcal;<br>Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 59.70 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 67.47 g;<br>Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 9.01 g;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1995.76 kcal;<br>Białko ogółem: 60.75 g; Tłuszcz: 51.39 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 56.79 g;<br>Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                       |
|                   |                                                              | Wartość energetyczna: 2114.15 kcal;<br>Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 55.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 66.25 g;<br>Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 7.64 g;                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|                  |           | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-23 środa | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                               | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                            | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 130 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                          | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                       | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                          |
|                  | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml     | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlety ziemniaczane () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                  | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 140 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                           | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                 | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                          |
|                  | PD        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                  | PN        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )                                                                      | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1933.64 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                     |                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Łatwostrawna ZOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-24 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                  | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                               | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml    | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                              | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                            | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                           | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                   |
| II ŚN     | Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Gulasz z udźca indyka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                       | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
| PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
| PN        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | Wartość energetyczna: 2064.13 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                  | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                          | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 130 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml             | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml             | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 140 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|                          |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-14, poniedziałek | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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 ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                            | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                          | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                          | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                          | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                    |
| PN                       |           | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Południca z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2077.20 kcal;<br>Białko ogółem: 57.79 g; Tłuszcz: 67.35 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 77.30 g;<br>Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 4.49 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2101.69 kcal;<br>Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 49.32 g;<br>Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 73.03 g;<br>Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 9.32 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2486.94 kcal;<br>Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 69.40 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 56.63 g;<br>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: 2189.61 kcal;<br>Białko ogółem: 58.64 g; Tłuszcz: 39.81 g;<br>Kw. tł. nasy.: 5.78 g; Węglowodany ogółem: 427.10 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 58.72 g; Sól: 8.60 g;                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek | Śniadanie | Makaron bg na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                      | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                  | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sos meksykański 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml            | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sos meksykański 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                 |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopty b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                             |
|                   | 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.: 26.94 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                  |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-16 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml          | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml              | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                  | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                       | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                    | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                     | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                           |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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.: 33.21 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|                     |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-17 czwartek | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                              | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL. GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                     | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL. GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     | Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                           | Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL. GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                             | Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL. GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                | Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL. GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                    | Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL. GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> )                             |
|                     | PN        | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2255.65 kcal;<br>Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 72.31 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 61.51 g;<br>Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.99 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2122.66 kcal;<br>Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 50.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 50.85 g;<br>Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2497.94 kcal;<br>Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 75.68 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 72.80 g;<br>Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.28 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2238.85 kcal;<br>Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 74.91 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 67.46 g;<br>Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.70 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2178.25 kcal;<br>Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 62.82 g;<br>Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; W tym cukry: 51.21 g;<br>Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                       | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                        | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlety z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                 |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                               |
| PN        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | Wartość energetyczna: 2480.12 kcal;<br>Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 77.27 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 3.73 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2319.81 kcal;<br>Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 47.95 g;<br>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;<br>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;<br>Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz: 68.36 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 59.54 g;<br>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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW**

|                   |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-19 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>SEL. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b><u>MLE. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b><u>MLE. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>SEL. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 130 g ( <b><u>SOJ. SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                               | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                      | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                          | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                  |
| PN                |           | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2020.02 kcal; Białko ogółem: 55.84 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 6.04 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1880.87 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 36.61 g; Kw. tł. nasy.: 5.79 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 11.63 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2279.26 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.50 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2131.40 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 9.38 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1874.94 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                      |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-20 niedziela | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chaika 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Paluch drożdżowy 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chaika 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> ) | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chaika 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Cwikła z jabłkiem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                             | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                      | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                          | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kotlety ziemniaczane (). 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GÓR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                            |
| PN                   |           | Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2120.56 kcal;<br>Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 46.26 g;<br>Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 73.42 g;<br>Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 4.28 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2216.52 kcal;<br>Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 39.15 g;<br>Kw. tł. nasy.: 7.97 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 59.36 g;<br>Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2453.57 kcal;<br>Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 126.31 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 5.17 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2356.04 kcal;<br>Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.67 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2305.24 kcal;<br>Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 415.18 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.03 g;                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                         |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-21 poniedziałek | Śniadanie | Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL. GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL. GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )                                                                                                                                    | Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )                | Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                             |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                     |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2247.79 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 4.42 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2679.77 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2202.96 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.76 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2049.98 kcal; Białko ogółem: 57.44 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.59 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 6.38 g;                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-22 wtorek | Śniadanie | Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                       | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                                                       |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1937.77 kcal; Białko ogółem: 46.62 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.99 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2040.44 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 11.36 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2302.11 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.83 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2157.28 kcal; Białko ogółem: 53.21 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 9.84 g;                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                  |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-23 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT<sub>+</sub></u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b><u>SOJ<sub>+</sub></u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                          | Ryż na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT<sub>+</sub></u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                           | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT<sub>+</sub></u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad     | Ryżowa () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml ( <b><u>SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Dyńia z wody z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                        | Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                           | Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                            | Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ<sub>+</sub></u></b> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL<sub>+</sub></u></b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. MLE<sub>+</sub></u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b><u>SOJ<sub>+</sub></u></b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT<sub>+</sub></u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b><u>SOJ<sub>+</sub></u></b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b><u>SOJ<sub>+</sub></u></b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ<sub>+</sub></u></b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT<sub>+</sub></u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )<br>Hummus 60 g ( <b><u>SEZ<sub>+</sub></u></b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ<sub>+</sub></u></b> )                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT<sub>+</sub></u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ<sub>+</sub></u></b> )                                |
| PN               |           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE<sub>+</sub></u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2107.74 kcal;<br>Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 65.83 g;<br>Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 70.15 g;<br>Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 4.36 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2032.29 kcal;<br>Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 35.34 g;<br>Kw. tł. nasy.: 7.04 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 52.59 g;<br>Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2367.01 kcal;<br>Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 61.71 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 101.91 g;<br>Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2424.72 kcal;<br>Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 83.28 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 74.73 g;<br>Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2284.13 kcal;<br>Białko ogółem: 55.95 g; Tłuszcz: 54.75 g;<br>Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; W tym cukry: 54.74 g;<br>Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.13 g;                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                     |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-24 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                 | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                   | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron z warzywami* b/mleka 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                        |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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.: 31.40 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml    | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 40 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad     | Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                            | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                          | Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                          | Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                     | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                  |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )                                                                                             |
| PN        | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Biskopity b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Wartość energetyczna: 2219.96 kcal;<br>Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 60.66 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 82.60 g;<br>Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 3.05 g;                                                                                  | Wartość energetyczna: 2087.95 kcal;<br>Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 32.16 g;<br>Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 84.74 g;<br>Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.44 g;                                                                   | Wartość energetyczna: 2492.86 kcal;<br>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;<br>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: 2176.61 kcal;<br>Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|                   |           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-26 sobota | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                       | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kasza kuskus/sypko 250 g ( <b><u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u></b> )<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b><u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u></b> )<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>MLE. SEL.</u></b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b><u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b><u>GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b><u>SOJ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b><u>SOJ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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.: 32.36 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA LUBACZÓW

|           | LUBA- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LUBA- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Lekkostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUBA- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                             | LUBA- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml             | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                               | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż z warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                     | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż z warzywami 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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.: 20.80 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,