

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2154.87 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1482.99 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 227.37 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2118.57 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2077.57 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g			Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 2283.48 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1806.25 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2288.18 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2150.72 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2643.22 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1650.85 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2299.98 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2218.70 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 109.24 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1806.83 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 266.47 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2414.87 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2405.38 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2333.58 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2124.62 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1628.98 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 225.22 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2207.52 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2233.79 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2152.99 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Paprykarz wieprzowy z łop 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2287.26 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1725.53 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 233.66 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2314.65 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2313.67 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2232.87 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2270.71 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1742.55 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 226.32 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2303.77 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2165.55 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Chrupki kukurydżiane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2214.53 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1635.35 kcal; Białko ogółem: 60.97 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2350.27 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2349.78 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2268.98 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem (-) 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (-)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2280.13 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1524.23 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 41.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 221.23 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2092.10 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2068.14 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1979.96 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN	Banan 1szt. 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2539.27 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1788.84 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 276.06 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2451.44 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2450.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2354.79 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2320.72 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1703.20 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 227.55 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2230.58 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2175.60 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1529.39 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 36.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 228.95 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 2164.70 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2202.55 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2106.87 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2323.67 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1590.23 kcal; Białko ogółem: 60.81 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 232.81 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2268.82 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2187.05 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2617.88 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1992.05 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2482.30 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2542.14 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 1816.17 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 47.59 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2234.70 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1912.20 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2124.02 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 140 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2001.44 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2146.12 kcal; Białko ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2209.25 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2412.38 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 383.90 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 4.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-04-30 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1994.15 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2222.14 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2614.28 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2215.71 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 123.89 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2144.97 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 48.56 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2300.10 kcal; Białko ogółem: 56.40 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 379.77 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2635.84 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2290.38 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-02, piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1940.06 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2412.28 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2118.44 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2207.52 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzwywny dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2053.65 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 32.43 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2124.90 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2147.67 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 4.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 130 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (bez cukru) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2008.38 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 253.85 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2065.13 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2401.95 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2204.19 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2093.08 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 50.64 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2368.99 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2520.32 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2271.78 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2309.73 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1886.07 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2058.11 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2253.79 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2097.89 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2111.39 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-07 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2231.20 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2524.48 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 422.45 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2680.59 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2367.16 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2096.61 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 35.92 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2019.10 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2125.06 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2035.16 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1874.97 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; W tym cukry: 34.69 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2101.73 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2046.92 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2164.32 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1954.81 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2251.18 kcal; Białko ogółem: 53.39 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2387.05 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2152.85 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2263.65 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 130 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata pieczona 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 1994.71 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2468.32 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2714.59 kcal; Białko ogółem: 137.03 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2075.81 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2525.19 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 4.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2012.62 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1990.67 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2252.56 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2250.75 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2359.59 kcal; Białko ogółem: 58.22 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.63 g; Węglowodany ogółem: 434.54 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 57.54 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła* 80 g Rukola 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2184.96 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 51.64 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-04-30 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL,</u>) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2065.66 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 1995.10 kcal; Białko ogółem: 65.01 g; Tłuszcz: 27.47 g; Kw. tł. nasy.: 6.50 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2501.88 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2140.03 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2151.72 kcal; Białko ogółem: 50.02 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.96 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2259.12 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2151.01 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2569.41 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2190.73 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 6.07 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 50.68 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-02, piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy (). 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2142.88 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2045.94 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2417.72 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2296.49 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2275.28 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 6.93 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2297.25 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2156.28 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2572.97 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2233.13 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2027.81 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2548.97 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2097.95 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1951.80 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 6.96 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2216.66 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1950.46 kcal; Białko ogółem: 57.39 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2552.17 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 424.62 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2191.80 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2059.86 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła* 80 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 1945.01 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1845.09 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 31.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2171.85 kcal; Białko ogółem: 58.03 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.10 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-07 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2356.34 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2213.53 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2261.58 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2133.51 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym BG, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 2071.72 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2451.06 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2125.63 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2046.69 kcal; Białko ogółem: 60.26 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2095.55 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 1965.03 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 7.16 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2327.30 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2264.32 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2379.53 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.79 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-10 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (<u>SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2084.18 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2033.72 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2479.56 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2413.96 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 388.23 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2141.31 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2056.97 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2028.92 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 25.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2804.17 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 423.93 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2481.35 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2260.48 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 6.26 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,