Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (***GOR,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 80 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2234.39 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2229.30 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1886.73 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 268.06 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 8.48 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2274.00 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1951.42 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.72 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (***może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2237.08 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2013.76 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.40 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2194.68 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2238.95 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1925.45 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 6.64 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą * 130 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Surówka z marchwi () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (***MLE, SEL,***) Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Śliwka szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2015.17 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2078.55 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1817.71 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sól: 8.18 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)
		Wartość energetyczna: 2290.89 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.53 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: 65.44 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2008.85 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 293.29 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 7.78 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kalafior gotowany* 100 g Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (***MLE, S02,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Śliwka szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mandarynka 2 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2679.63 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2195.98 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1933.31 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sól: 5.83 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Gołąbki jarskie bez zawijania 300 g (***JAJ, SEL,***) Surówka z marchwi i selera () 100 g (***MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i selera () 100 g (***MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2239.14 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2273.06 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2064.60 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 7.40 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Dżem 20 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Dżem 20 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2330.49 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2106.72 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 294.52 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 6.42 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2353.54 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2342.15 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2081.15 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 9.60 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Colesław 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka Colesław 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2261.50 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.95 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: 2032.15 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 7.37 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kalafior gotowany* 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kalafior gotowany* 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kalafior gotowany* 60 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2238.69 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 387.68 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2286.79 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2114.84 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 52.91 g; Sól: 7.39 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2267.47 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2104.76 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1926.91 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 283.19 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.52 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (***MLE, S02,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (***MLE, S02,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiewka 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (***RYB,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiewka 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2469.42 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2391.12 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2111.35 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 7.22 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do 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 b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2387.44 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2269.17 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2157.79 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 7.43 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Dżem 20 g Twarożek 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 60 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2389.72 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2281.55 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1949.39 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 7.57 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Kiełbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona.wędzona.parzona w osłonce jadalnej 100 g (***SOJ,***) Musztarda 20 g (***GOR,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Surówka z selera i marchwi () 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi () b/c 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2299.55 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 9.44 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: 83.62 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1954.04 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 7.50 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Wydrukował: NJanas, **Data i godzina wydruku:** 2026-02-12 10:36:32

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2605.00 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.27 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: 1984.81 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 6.88 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2348.52 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2239.16 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2110.23 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sól: 7.90 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2233.01 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2231.59 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2025.40 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 6.62 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-21 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (***GOR,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2176.22 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2171.56 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1951.00 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 286.97 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 8.76 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Ser topiony 30 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 398.64 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2252.74 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2001.26 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sól: 8.65 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Wydrukował: NJanas, **Data i godzina wydruku:** 2026-02-12 10:36:32

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2262.60 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2535.24 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2098.22 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 8.22 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Hummus 30 g (***SEZ,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Rzodkiew biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (***SEZ,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Rzodkiew biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2284.99 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2147.59 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1999.61 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 8.08 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2625.50 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2562.14 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2102.87 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.36 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 200 g
	PD			Śliwka szt 2 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Śliwka szt 2 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2313.73 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2329.04 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 402.38 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1970.79 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 52.70 g; Sól: 4.34 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2447.62 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2280.74 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2226.89 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 45.13 g; Sól: 9.05 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (***GOR,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***)
		Wartość energetyczna: 2240.83 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2218.02 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1879.60 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 8.25 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 80 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2048.33 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 46.17 g; Sól: 6.91 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2274.00 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1951.42 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.72 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (***może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2237.08 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2013.76 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.40 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Natalia Janas

Oznaczenia alergenów:

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