

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR,</u>) 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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2035.22 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1500.96 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 214.10 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1999.21 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1998.23 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1913.90 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1875.84 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 9.49 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Jędrzej
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)
			Wartość energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1705.27 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 240.23 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 14.75 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2145.59 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2144.61 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2063.81 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 5.52 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-18 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Banan 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN		Wafle ryżowe 30 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2393.51 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1635.30 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 33.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 2207.74 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2294.27 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2215.54 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 104.84 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2163.60 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 51.65 g; Sól: 7.22 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2388.15 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1846.22 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 237.57 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2175.94 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2175.46 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2094.66 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.84 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
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2149.20 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1682.47 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 208.93 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2421.84 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2374.70 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2259.00 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 365.21 g; W tym cukry: 115.65 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 4.70 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
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 160 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Rzepa biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Rzepa biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2253.47 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 1650.36 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 222.10 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2109.59 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2113.38 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2032.58 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2006.09 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 8.09 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Mandarynka 1 szt				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)
		Wartość energetyczna: 2318.20 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1937.01 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 222.71 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2254.84 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2295.97 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2116.61 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.01 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

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Latwostrawna	LUBA- D02/M Latwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapusińiak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banana 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 200 g			Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 200 g
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2339.46 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 401.81 g; W tym cukry: 115.79 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1705.29 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2265.79 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2184.99 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1995.72 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 51.31 g; Sól: 4.64 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kalafor gotowany* 70 g	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
PN		Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2493.23 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1683.25 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 207.71 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2316.25 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2315.76 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2234.96 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2240.52 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 291.30 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 9.19 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEŻ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2319.55 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1781.01 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.52 g;		Wartość energetyczna: 2205.22 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1890.32 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.28 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 83.56 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1712.10 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2218.52 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 7.94 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sliwka szt 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sliwka szt 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/śkórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2457.95 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1694.94 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 245.09 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2359.31 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2314.38 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2233.58 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 4.99 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
Natale Jędrzej
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Gulasz z udźca indyka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2375.13 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1765.57 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 2279.58 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2278.60 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2197.80 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.87 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
Natale Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II śN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN			Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z kukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (<u>MLE</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1660.51 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 208.19 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2136.77 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2040.20 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 6.50 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Jędrzej
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN						
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN						
	Wartość energetyczna: 1991.39 kcal; Białko ogółem: 54.56 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2250.33 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2028.97 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1958.23 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1994.03 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1897.63 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.29 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bg na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN						
	Wartość energetyczna: 2010.50 kcal; Białko ogółem: 60.31 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2255.52 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2169.81 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2170.06 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2133.39 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 3.31 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 200 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN						
		Wartość energetyczna: 2142.10 kcal; Białko ogółem: 56.27 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2464.24 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 381.38 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2396.55 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2293.75 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2336.31 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2171.65 kcal; Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 2.43 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN						
	Wartość energetyczna: 1932.87 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2257.13 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2407.28 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2213.86 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2192.41 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2150.43 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 3.59 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 130 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN						
	Wartość energetyczna: 2363.74 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2568.61 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2232.73 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2378.49 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2367.15 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 3.72 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
2026-02-21 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Rzepa biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN						
		Wartość energetyczna: 2056.77 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2358.13 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2261.34 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2068.61 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 310.12 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2084.62 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2011.31 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 4.74 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN						
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN						
	Wartość energetyczna: 2029.76 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2375.73 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2039.74 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2029.53 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2157.47 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 3.92 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z warzyw (l) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Słupki z warzyw (l) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porcęczkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porcęczkowy* 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porcęczkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porcęczkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) (l) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porcęczkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 130 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2320.89 kcal; Białko ogółem: 57.30 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 426.63 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2504.08 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 412.40 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2264.46 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2341.12 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 405.12 g; W tym cukry: 116.10 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2174.64 kcal; Białko ogółem: 62.90 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 2.65 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Kalafor gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g				Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g	
		Wartość energetyczna: 2086.47 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2516.50 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2437.93 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2235.15 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2268.36 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 4.63 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 140 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>SEL</u>) Dynia z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Banan 1szt. 1 szt				Woda mineralna niegazowana 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2271.95 kcal; Białko ogółem: 49.34 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2437.29 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2083.69 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2240.20 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 3.98 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2057.83 kcal; Białko ogółem: 59.72 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.97 g;		Wartość energetyczna: 2407.89 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.78 g;		Wartość energetyczna: 2232.84 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.17 g;		Wartość energetyczna: 2310.29 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 384.94 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.66 g;
	Wartość energetyczna: 2085.11 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.15 g;						

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)				Woda mineralna niegazowana 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	
		Wartość energetyczna: 2306.67 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2497.19 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2255.29 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2359.31 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2304.71 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 3.41 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 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	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-produkt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor b/skórki 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.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Gulasz warzywny dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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 warzywny dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt				Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2420.78 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2233.15 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2121.10 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2289.02 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2272.48 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 4.12 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Janas
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z kukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (<u>MLE.</u>)				Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z kukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2023.75 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2345.14 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2067.22 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1984.89 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 282.42 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2066.16 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2015.59 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 3.53 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natale Jędrzej
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN				
		Wartość energetyczna: 1786.32 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 28.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2188.31 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2186.69 kcal; Białko ogółem: 60.93 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 404.39 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 7.49 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN				
		Wartość energetyczna: 2146.32 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2348.39 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2289.90 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2080.22 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.46 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 7.22 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabiko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN				
		Wartość energetyczna: 2022.69 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2499.06 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 416.79 g; W tym cukry: 136.62 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2294.53 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1983.05 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 6.43 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN				
		Wartość energetyczna: 2033.34 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2421.14 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2247.87 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2159.52 kcal; Białko ogółem: 47.33 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 7.69 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN				
		Wartość energetyczna: 2245.41 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2530.84 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2222.89 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2501.35 kcal; Białko ogółem: 66.56 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 6.80 g; Węglowodany ogółem: 446.22 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 6.54 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Rzepa biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Rzepa biała 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN					
		Wartość energetyczna: 1913.02 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2311.49 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2177.98 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2004.65 kcal; Białko ogółem: 51.39 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 6.73 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 7.51 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN				
		Wartość energetyczna: 2084.44 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2482.54 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2048.54 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1954.90 kcal; Białko ogółem: 50.49 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 6.39 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 6.35 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowo-porcęzkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Brokuł gotowany* 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2098.65 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2544.93 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 439.75 g; W tym cukry: 128.46 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2389.77 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 437.25 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2395.39 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 432.76 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 6.39 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Kalafior gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Kalafior gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEČZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEČZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, GLU JEČZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła* 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g			
		Wartość energetyczna: 2107.50 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2543.62 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2363.70 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2135.15 kcal; Białko ogółem: 52.90 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.25 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 10 g
PN		Woda mineralna niegazowana 250 ml Banan 1 szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2172.63 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2470.20 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 410.10 g; W tym cukry: 137.64 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2535.59 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2437.26 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; Węglowodany ogółem: 448.94 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 6.05 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami* b/mleka 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2124.76 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 38.45 g; Kw. tł. nasy.: 7.76 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2504.51 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2038.23 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1813.63 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 30.27 g; Kw. tł. nasy.: 5.06 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.68 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów (bez mleka) 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		Woda mineralna niegazowana 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów (bez mleka i jaj) 150 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2239.29 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2537.41 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2251.88 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2183.48 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 7.19 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska	
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 6.94 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2481.48 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 393.93 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2155.55 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 6.36 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 7.40 g;	

DIETETYK CENTRALNY
 Natalia Janas
 mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z warzywami 300 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż z warzywami 300 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (<u>MLE,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (<u>MLE,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Salatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g
		Wartość energetyczna: 1897.04 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 27.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.53 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2375.21 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2130.05 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1987.41 kcal; Białko ogółem: 52.65 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.11 g;

DIETETYK CENTRALNY
Natalia Janas
mgr inż. Natalia Janas

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,