

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml			
	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* b/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* 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 Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2345.68 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sód: 3687.42 mg;	Wartość energetyczna: 1651.20 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 267.16 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 1126.61 mg;	Wartość energetyczna: 2132.32 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 2636.18 mg;	Wartość energetyczna: 2258.33 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 93.46 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 2636.47 mg;	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 2650.47 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-14 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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 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> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	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> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Szynka 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 Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	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> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 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 makiem 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) 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 makiem/p b/c 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> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <u>MLE,</u> )	Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2098.15 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 2749.48 mg;	Wartość energetyczna: 1774.52 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 247.36 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sód: 1578.30 mg;	Wartość energetyczna: 2116.82 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sód: 2329.65 mg;	Wartość energetyczna: 2116.33 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 2329.45 mg;	Wartość energetyczna: 2035.53 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 2343.45 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa z wody 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Platki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dyńa z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dyńa z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <b>GOR</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )
PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1975.45 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 3732.36 mg;	Wartość energetyczna: 1531.44 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 221.74 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sód: 1508.12 mg;	Wartość energetyczna: 1931.65 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 2947.13 mg;	Wartość energetyczna: 1931.16 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2946.93 mg;	Wartość energetyczna: 1850.36 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 38.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2960.93 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

	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	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Platki 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 b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 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	Platki 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 b/c 250 ml	Platki 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 b/c 250 ml	Platki 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 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> ) Woda źródlana 250 ml			
	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* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</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 JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	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 b/c 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> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ,</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 JECZ,</u> )		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, 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 b/c 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 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
PN		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2367.39 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sód: 3692.87 mg;	Wartość energetyczna: 1871.48 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 1746.38 mg;	Wartość energetyczna: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 2359.96 mg;	Wartość energetyczna: 2132.38 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 2359.75 mg;	Wartość energetyczna: 2051.58 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 2373.75 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel



Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Platki 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 b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 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 wieprzowa pieczona 50 g Marchew gotowana z olejem* 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	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* b/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* 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> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml			
	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> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 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 makiem 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 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 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 makiem/p b/c 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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt			
	Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sód: 4761.08 mg;	Wartość energetyczna: 1748.38 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 245.34 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 1742.47 mg;	Wartość energetyczna: 2103.70 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2993.05 mg;	Wartość energetyczna: 2107.98 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3049.29 mg;	Wartość energetyczna: 2027.18 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3063.29 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-19 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 brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 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 brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na 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 pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 1 szt Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml	Gryskowa () 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* b/c 250 ml	Gryskowa () 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* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	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 b/c 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 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 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2397.12 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 3070.25 mg;	Wartość energetyczna: 2037.91 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 225.86 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sód: 1916.48 mg;	Wartość energetyczna: 2333.76 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 2437.37 mg;	Wartość energetyczna: 2338.89 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2370.42 mg;	Wartość energetyczna: 2195.53 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 2428.56 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Słupki z warzyw ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dyńnia z wody 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Dyńnia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Dyńnia z wody 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> ) Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryz z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz z jabłkami 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 150 g		Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 200 g	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 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 papryką 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2168.99 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 386.09 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 2557.66 mg;	Wartość energetyczna: 1741.31 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 1101.89 mg;	Wartość energetyczna: 2160.32 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 1910.23 mg;	Wartość energetyczna: 2159.83 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 1910.03 mg;	Wartość energetyczna: 2079.03 kcal; Białko ogółem: 73.13 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 1924.03 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-21 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 40 g Sałata zielona 10 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> ) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 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> ) Brokuł gotowany* 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> ) Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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		Sofferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 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> ) Woda źródlana 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 makiem/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Woda źródlana 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	
	Wartość energetyczna: 2467.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sód: 3945.35 mg;	Wartość energetyczna: 1777.48 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 239.81 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 1657.36 mg;	Wartość energetyczna: 2300.49 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 2609.68 mg;	Wartość energetyczna: 2300.00 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 2609.48 mg;	Wartość energetyczna: 2219.20 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 2623.48 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	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	
2026-04-22 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 b/c 250 ml	Ryż na mleku 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> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) 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 pieczone 1szt. 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> ) 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 b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 160 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, 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 makiem/p b/c 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, 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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, 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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	
PN	Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2075.30 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 3392.42 mg;	Wartość energetyczna: 1759.31 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 240.87 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sód: 1536.23 mg;	Wartość energetyczna: 2094.44 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2232.75 mg;		Wartość energetyczna: 2013.64 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2246.75 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

	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	
2026-04-23 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 b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródłana 250 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* 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> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z 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> )	Bułka 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 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 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 b/c 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> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN	Woda źródłana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana 250 ml		Woda źródłana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2104.62 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sód: 3460.36 mg;	Wartość energetyczna: 1734.95 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 1412.00 mg;	Wartość energetyczna: 2187.71 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 2841.18 mg;	Wartość energetyczna: 2201.82 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sód: 2707.70 mg;	Wartość energetyczna: 2121.02 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sód: 2721.70 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2026-04-24 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> ) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Kalaforowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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 Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g		
	Wartość energetyczna: 2121.23 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 2851.92 mg;	Wartość energetyczna: 1804.15 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sód: 1344.21 mg;	Wartość energetyczna: 2223.64 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 2203.35 mg;	Wartość energetyczna: 2178.71 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 2032.50 mg;	Wartość energetyczna: 2097.91 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 2046.50 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Platki 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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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	Platki 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml			
	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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN	Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2032.38 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 3163.34 mg;	Wartość energetyczna: 1777.32 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sód: 1325.55 mg;	Wartość energetyczna: 2032.41 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 2842.47 mg;	Wartość energetyczna: 2031.43 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2842.06 mg;	Wartość energetyczna: 1950.63 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2856.06 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

	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
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich 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 b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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> ) Warzywa pieczone 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> ) Warzywa pieczone 60 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Warzywa pieczone 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> ) Woda źródlana 250 ml		
	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* b/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* b/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* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		
	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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2112.60 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 3225.50 mg;	Wartość energetyczna: 1879.37 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 253.19 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sód: 1723.66 mg;	Wartość energetyczna: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sód: 2295.22 mg;	Wartość energetyczna: 2211.97 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sód: 2295.01 mg;	Wartość energetyczna: 2116.38 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 2301.87 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy 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	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 Cukinia pieczona z olejem * 60 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 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 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> ) 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 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 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	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* b/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* b/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	
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml				
Kolaça	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )		
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Woda źródłana 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2101.38 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sód: 3705.31 mg;	Wartość energetyczna: 2181.76 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 114.05 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sód: 1903.08 mg;	Wartość energetyczna: 2461.37 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 3040.75 mg;	Wartość energetyczna: 2375.49 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 3682.60 mg;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 373.95 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 3130.98 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Marchew pieczona w słupki ( ) 60 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> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 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> ) 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
	II SN	Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana 250 ml				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka 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	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* b/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* b/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> ) 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
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, 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 młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/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 młkiem/p b/c 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> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 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 młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2032.80 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sód: 2633.65 mg;	Wartość energetyczna: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 2074.26 mg;	Wartość energetyczna: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sód: 2791.05 mg;	Wartość energetyczna: 2159.29 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 2666.96 mg;	Wartość energetyczna: 2122.82 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 2782.59 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Dyńia z wody 60 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Dyńia z wody 60 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> ) 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 60 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Dyńia z wody 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> ) Woda źródlana 250 ml				
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</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	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* 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 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</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* 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* b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/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> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 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> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1842.82 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sód: 3556.41 mg;	Wartość energetyczna: 1992.91 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 1899.81 mg;	Wartość energetyczna: 2040.82 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 3394.45 mg;	Wartość energetyczna: 1894.20 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 3717.91 mg;	Wartość energetyczna: 1816.16 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 274.18 g; W tym cukry: 33.90 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 3455.93 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 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> ) 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 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> ) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt Woda źródłana 250 ml				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wleprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Sałatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wleprzowym i warzywami*( ) 200 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wleprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wleprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wleprzowa, 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 b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wleprzowa, 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 JEJCZ.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wleprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt			
		Wartość energetyczna: 2018.33 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sód: 3450.71 mg;	Wartość energetyczna: 1903.11 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2671.59 mg;	Wartość energetyczna: 2214.05 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 2780.76 mg;	Wartość energetyczna: 2321.44 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sód: 4015.84 mg;	Wartość energetyczna: 2128.02 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 2889.68 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 130 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Śliwka szt 2 szt Woda źródlana 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 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 Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 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 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 oprószone z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g			
	Wartość energetyczna: 2113.70 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sód: 3384.43 mg;	Wartość energetyczna: 2349.34 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 2065.29 mg;	Wartość energetyczna: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 2336.19 mg;	Wartość energetyczna: 2232.73 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 2380.94 mg;	Wartość energetyczna: 2245.33 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 2495.66 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL		
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 b/c 250 ml	Płatki jęczmień 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 Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmień 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 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmień 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- 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmień 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- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 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 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 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 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
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) 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> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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 b/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> ) Poledwica 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 b/c 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> ) 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> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Woda źródłana 250 ml		Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt		
	Wartość energetyczna: 1980.53 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sód: 3665.69 mg;	Wartość energetyczna: 2064.20 kcal; Białko ogółem: 61.72 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2364.43 mg;	Wartość energetyczna: 2352.24 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3758.15 mg;	Wartość energetyczna: 2244.78 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 4778.40 mg;	Wartość energetyczna: 2088.29 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 3488.36 mg;		

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na 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 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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* b/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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 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 b/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 makiem/p b/c 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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Soppocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 250 ml Banan 1 szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2103.38 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sód: 2963.13 mg;	Wartość energetyczna: 2122.00 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 2279.64 mg;	Wartość energetyczna: 2454.65 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 2831.57 mg;	Wartość energetyczna: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 3226.57 mg;	Wartość energetyczna: 2039.74 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 3546.97 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Dyńia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Dyńia z wody 60 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>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
II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 200 g
PD	Śliwka szt 2 szt Woda źródlana 250 ml				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1911.60 kcal; Białko ogółem: 65.33 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 365.21 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sód: 2206.61 mg;	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 55.92 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 1227.89 mg;	Wartość energetyczna: 2352.40 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 2373.63 mg;	Wartość energetyczna: 2195.26 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 2554.72 mg;	Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2329.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy 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 b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 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 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJCZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Soferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g			
	Wartość energetyczna: 2273.39 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 31.64 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sód: 3738.17 mg;	Wartość energetyczna: 2155.50 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 1753.11 mg;	Wartość energetyczna: 2484.14 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3075.51 mg;	Wartość energetyczna: 2454.32 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 3811.12 mg;	Wartość energetyczna: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2988.54 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 10g 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 130 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 10g 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 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Dymia duszona z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane () 200g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 140g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Gyros z kurczaka 100g ( <u>GOR.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 60g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20g Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1855.73 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 3416.06 mg;	Wartość energetyczna: 2093.69 kcal; Białko ogółem: 49.59 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 1807.32 mg;	Wartość energetyczna: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2688.07 mg;	Wartość energetyczna: 2017.10 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sód: 4614.64 mg;	Wartość energetyczna: 2240.20 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 2792.70 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>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	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 Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml			
2026-04-23 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 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
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml			
2026-04-23 czwartek	Kolacja	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> )	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 b/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 b/c 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> )
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2038,25 kcal; Białko ogółem: 79,87 g; Tłuszcz: 64,17 g; Kw. tł. nasy.: 18,32 g; Węglowodany ogółem: 321,60 g; W tym cukry: 53,45 g; Błonnik pok.: 44,07 g; Sód: 3191,82 mg;	Wartość energetyczna: 1973,15 kcal; Białko ogółem: 60,08 g; Tłuszcz: 54,29 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 326,67 g; W tym cukry: 76,18 g; Błonnik pok.: 24,86 g; Sód: 2057,02 mg;	Wartość energetyczna: 2309,90 kcal; Białko ogółem: 95,63 g; Tłuszcz: 74,01 g; Kw. tł. nasy.: 28,77 g; Węglowodany ogółem: 330,93 g; W tym cukry: 56,06 g; Błonnik pok.: 25,33 g; Sód: 3593,18 mg;	Wartość energetyczna: 2130,89 kcal; Białko ogółem: 74,72 g; Tłuszcz: 72,79 g; Kw. tł. nasy.: 29,29 g; Węglowodany ogółem: 314,98 g; W tym cukry: 68,04 g; Błonnik pok.: 27,84 g; Sód: 3457,45 mg;	Wartość energetyczna: 2232,84 kcal; Białko ogółem: 79,08 g; Tłuszcz: 66,36 g; Kw. tł. nasy.: 27,78 g; Węglowodany ogółem: 348,70 g; W tym cukry: 75,50 g; Błonnik pok.: 27,52 g; Sód: 3277,87 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-24 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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
	<b>II SN</b>	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	<b>Obiad</b>	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku () 200 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 Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml				
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/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 b/c 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> )	
	<b>PN</b>	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 źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g			
	Wartość energetyczna: 2058.95 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sód: 2835.93 mg;	Wartość energetyczna: 2168.62 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2003.19 mg;	Wartość energetyczna: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2271.49 mg;	Wartość energetyczna: 2255.29 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 2877.89 mg;	Wartość energetyczna: 2275.44 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 2698.54 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 60 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> ) 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 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
	Kolacja	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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml		Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt			
	Wartość energetyczna: 1927.17 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sód: 3067.27 mg;	Wartość energetyczna: 2075.47 kcal; Białko ogółem: 53.87 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2232.95 mg;	Wartość energetyczna: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 3628.39 mg;	Wartość energetyczna: 2197.15 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 3643.28 mg;	Wartość energetyczna: 2016.51 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 3337.57 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Warzywa pieczone 60 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 130 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa pieczone 60 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> ) 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 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
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml				
	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> ) 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 (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* b/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* b/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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 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 b/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 makiem/p b/c 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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 250 ml Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sód: 2599.58 mg;	Wartość energetyczna: 2112.77 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 1995.10 mg;	Wartość energetyczna: 2420.83 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sód: 2787.30 mg;	Wartość energetyczna: 2067.22 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 3218.38 mg;	Wartość energetyczna: 1984.89 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sód: 2396.51 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryz na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2236.56 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 2997.86 mg;	Wartość energetyczna: 1960.88 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 1910.85 mg;	Wartość energetyczna: 1905.62 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 4022.19 mg;	Wartość energetyczna: 2533.03 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 429.05 g; W tym cukry: 142.24 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2692.88 mg;	Wartość energetyczna: 2126.24 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 2192.22 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	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> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makarony bg na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> <u>SEL,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 70 g ( <u>SEZ,</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 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> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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 b/c 250 ml
	I i SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) ( ) 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane ( ) 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> ) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> <u>SEL,</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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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 Kawa zbożowa b/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 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <u>MLE,</u> )	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g	Woda źródlana 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2104.63 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sód: 1752.22 mg;	Wartość energetyczna: 2054.13 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 1428.00 mg;	Wartość energetyczna: 2122.91 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 3284.25 mg;	Wartość energetyczna: 2318.50 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 2341.69 mg;	Wartość energetyczna: 2233.63 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 2613.23 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Platki 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 b/c 250 ml	Platki 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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku [Por] x 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Dyńia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Dyńia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 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 udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1920.93 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 3288.67 mg;	Wartość energetyczna: 1890.08 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2277.30 mg;	Wartość energetyczna: 1782.91 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 32.36 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 29.52 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sód: 3591.46 mg;	Wartość energetyczna: 1958.10 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 2702.20 mg;	Wartość energetyczna: 2195.74 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 2341.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	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 b/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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica 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 b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 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 b/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 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> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Ziemiaczana () 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* b/c 250 ml	Ziemiaczana (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* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 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* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Kawa zbożowa b/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 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 b/c 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 jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt			
	Wartość energetyczna: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 1811.26 mg;	Wartość energetyczna: 2120.67 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 1621.00 mg;	Wartość energetyczna: 2011.98 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sód: 3349.74 mg;	Wartość energetyczna: 2394.68 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 2606.42 mg;	Wartość energetyczna: 2227.11 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sód: 2602.97 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	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 b/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 b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Tofu 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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 b/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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	I SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 80 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* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) pieczony 100 g ( <u>JAJ, 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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 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* b/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* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 b/c 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 natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g					
	Wartość energetyczna: 2350.76 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 2141.24 mg;	Wartość energetyczna: 2296.00 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sód: 1520.40 mg;	Wartość energetyczna: 2246.10 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sód: 2813.27 mg;	Wartość energetyczna: 2646.57 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sód: 2097.84 mg;	Wartość energetyczna: 2186.38 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 2389.15 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	<p>Platki 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                      Marchew gotowana z olejem* 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Ryz 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                      Marchew gotowana z olejem* 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki 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                      Marchew gotowana z olejem* 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku 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>)                      Marchew gotowana z olejem* 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki 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                      Marchew gotowana z olejem* 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN				<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)                      Woda źródlana 250 ml</p>	
	Obiad	<p>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* b/c 250 ml</p>	<p>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* b/c 250 ml</p>	<p>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* b/c 250 ml</p>	<p>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* b/c 250 ml</p>	<p>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* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chrupki kukurydziane 20 g                      Woda źródlana 250 ml</p>		
	Kolacja	<p>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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)                      Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g                      Pomidor 60 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>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                      Rukola 10 g                      Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>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 makiem/b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)                      Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>)                      Ogórek kiszony 60 g                      Rukola 10 g                      Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	PN		<p>Woda źródlana 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>			
		<p>Wartość energetyczna: 2078.73 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sód: 2465.13 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2018.74 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sód: 1954.34 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1928.85 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sód: 3568.73 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2350.02 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 3094.51 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2146.53 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sód: 3359.73 mg;</p>

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica 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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
PN			Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2108.45 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 1852.56 mg;	Wartość energetyczna: 2249.71 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 1567.76 mg;	Wartość energetyczna: 2185.08 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 3527.89 mg;	Wartość energetyczna: 2605.84 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2576.30 mg;	Wartość energetyczna: 2127.46 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 2473.33 mg;	

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dyńia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa, parzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Woda źródlana 250 ml	
2026-04-20 poniedziałek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banana 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banana 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Banana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banana 200 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2162.54 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sód: 1869.83 mg;	Wartość energetyczna: 2076.46 kcal; Białko ogółem: 61.27 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 1031.93 mg;	Wartość energetyczna: 1942.15 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.47 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 26.26 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 3041.33 mg;	Wartość energetyczna: 2442.27 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 427.85 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2281.83 mg;	Wartość energetyczna: 2291.59 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 421.76 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sód: 2093.08 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	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> ) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) 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 Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 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> ) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko 250 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL,</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEĆZ,</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 b/c 250 ml	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 Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g		Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Woda źródlana 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g
	Wartość energetyczna: 2239.76 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 2987.39 mg;	Wartość energetyczna: 2216.93 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sód: 1915.52 mg;	Wartość energetyczna: 2113.46 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 24.95 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 3608.55 mg;	Wartość energetyczna: 2493.48 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 2886.94 mg;	Wartość energetyczna: 2430.28 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sód: 2773.43 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-22 środa	Śniadanie	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 b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ, 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 b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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 b/c 250 ml	Ryż na mleku 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 b/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 b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ) Dyńa z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica 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 b/c 250 ml	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 Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/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> ) 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> ) 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> )	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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2094.44 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2232.75 mg;	Wartość energetyczna: 2043.03 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 1592.35 mg;	Wartość energetyczna: 2002.77 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 35.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sód: 3342.10 mg;	Wartość energetyczna: 2349.00 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2354.28 mg;	Wartość energetyczna: 2330.09 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 2992.79 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	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 Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 b/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	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* b/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* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 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* b/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* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 b/c 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 b/c 250 ml	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 Kawa zbożowa b/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 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2212,29 kcal; Białko ogółem: 79,84 g; Tłuszcz: 55,02 g; Kw. tł. nasy.: 22,39 g; Węglowodany ogółem: 365,20 g; W tym cukry: 92,10 g; Błonnik pok.: 24,85 g; Sód: 2752,47 mg;	Wartość energetyczna: 2000,43 kcal; Białko ogółem: 73,82 g; Tłuszcz: 63,99 g; Kw. tł. nasy.: 24,16 g; Węglowodany ogółem: 297,18 g; W tym cukry: 48,38 g; Błonnik pok.: 29,38 g; Sód: 1715,16 mg;	Wartość energetyczna: 2048,48 kcal; Białko ogółem: 74,89 g; Tłuszcz: 40,15 g; Kw. tł. nasy.: 7,84 g; Węglowodany ogółem: 368,09 g; W tym cukry: 73,15 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Sód: 3186,61 mg;	Wartość energetyczna: 2449,13 kcal; Białko ogółem: 97,48 g; Tłuszcz: 73,66 g; Kw. tł. nasy.: 30,66 g; Węglowodany ogółem: 365,78 g; W tym cukry: 61,07 g; Błonnik pok.: 27,39 g; Sód: 2994,99 mg;	Wartość energetyczna: 1936,47 kcal; Białko ogółem: 73,16 g; Tłuszcz: 45,82 g; Kw. tł. nasy.: 22,63 g; Węglowodany ogółem: 327,67 g; W tym cukry: 57,44 g; Błonnik pok.: 29,44 g; Sód: 2779,40 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-24 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 b/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 b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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 b/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 b/c 250 ml
	<b>II SN</b>			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródlana 250 ml		
	<b>Obiad</b>	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) pieczony 100 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Warzywa po grecku () 200 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 Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Warzywa po grecku () 200 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 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* b/c 250 ml
	<b>PD</b>			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	<b>Kolacja</b>	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 makiem/p b/c 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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/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 makiem b/c 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 makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
<b>PN</b>	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g					
	Wartość energetyczna: 2223.64 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 2203.35 mg;	Wartość energetyczna: 2109.65 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sód: 1306.16 mg;	Wartość energetyczna: 2124.27 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sód: 2908.66 mg;	Wartość energetyczna: 2543.10 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2056.62 mg;	Wartość energetyczna: 2008.68 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 2596.11 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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 b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz warzywny dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko 250 g Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa b/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> ) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt			
	Wartość energetyczna: 2110.44 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 2359.12 mg;	Wartość energetyczna: 2107.22 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sód: 1817.37 mg;	Wartość energetyczna: 1925.91 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 34.10 g; Kw. tł. nasy.: 6.66 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 3326.75 mg;	Wartość energetyczna: 2306.49 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 2964.76 mg;	Wartość energetyczna: 2209.54 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sód: 2351.50 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	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 b/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> ) Warzywa pieczone 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 Warzywa pieczone 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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> ) Warzywa pieczone 60 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> ) 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 b/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewicka- 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 źródlana 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica 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 b/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> )
PN			Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2086.26 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sód: 1326.01 mg;	Wartość energetyczna: 2104.60 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 1424.04 mg;	Wartość energetyczna: 2010.82 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sód: 3167.85 mg;	Wartość energetyczna: 2521.29 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sód: 2636.85 mg;	Wartość energetyczna: 2150.16 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 2371.69 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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 wieprzowa pieczona 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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 wieprzowa pieczona 60 g Cukinia pieczona z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieprzowa pieczona 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	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* 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* b/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		Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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>JA</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 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>JA</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN		Woda źródlana 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> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2271.22 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 415.96 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 53.51 g; Sód: 3575.56 mg;	Wartość energetyczna: 2591.38 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 402.06 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sód: 2705.78 mg;	Wartość energetyczna: 2404.11 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 1599.64 mg;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sód: 2508.06 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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
	I i SN		Woda źródlana 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	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> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka 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		Woda źródlana 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Woda źródlana 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	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 napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <u>MLE</u> )	Woda źródlana 250 ml	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 źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sód: 3194.21 mg;	Wartość energetyczna: 2444.70 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 2588.01 mg;	Wartość energetyczna: 2369.68 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 1794.19 mg;	Wartość energetyczna: 2053.25 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sód: 2047.21 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Platki pszenne na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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> ) Dyńka z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</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* 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* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</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		Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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 młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )
	PN		Woda źródlana 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> ) Filet z kurczaka pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2416.88 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.57 g; Węglowodany ogółem: 435.85 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sód: 3356.70 mg;	Wartość energetyczna: 2245.00 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sód: 2940.49 mg;	Wartość energetyczna: 2239.71 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 2158.40 mg;	Wartość energetyczna: 1988.77 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sód: 2618.66 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na napoju sojowym 350 ml ( <u>SOJ, GLU OW, ZYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula* 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, ZYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, ZYT</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 b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Woda źródlana 250 ml Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Mandarynka 2 szt Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, ZYT</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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</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* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT</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* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</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 Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, 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 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )
PN		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2387.31 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sód: 3388.72 mg;	Wartość energetyczna: 2678.57 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 424.33 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sód: 3321.78 mg;	Wartość energetyczna: 2435.81 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 2009.81 mg;	Wartość energetyczna: 2214.58 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sód: 3114.07 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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 b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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 b/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
	I i SN		Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Śliwka szt 2 szt Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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 młkiem b/c 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 młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 źródlana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2729.74 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 463.24 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 54.51 g; Sód: 2966.31 mg;	Wartość energetyczna: 2496.92 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sód: 2470.48 mg;	Wartość energetyczna: 2691.57 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 2098.84 mg;	Wartość energetyczna: 2228.22 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sód: 3199.30 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	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 Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Płatki jęczmienne na napoju sojowym 350 ml ( <u>SOJ, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 wieprzowa pieczona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 60 g Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieprzowa pieczona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Woda źródlana 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoszwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	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* 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* 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		Woda źródlana 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	Kolacja	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> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	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 źródlana 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 69.21 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sód: 3780.24 mg;	Wartość energetyczna: 2504.61 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sód: 4338.80 mg;	Wartość energetyczna: 2358.12 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 2108.53 mg;	Wartość energetyczna: 2085.27 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sód: 2955.91 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
 mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 350 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 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 brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 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 b/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 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywnymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	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* 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* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN		Woda źródlana 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> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2304.09 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sód: 2856.86 mg;	Wartość energetyczna: 2608.78 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 112.75 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sód: 2622.18 mg;	Wartość energetyczna: 2545.41 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 115.18 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 1989.29 mg;	Wartość energetyczna: 2201.88 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sód: 2622.90 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na napoju sojowym 350 ml ( <b>SOJ, GLU OW, ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z warzyw ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z warzyw ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 250 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ, ŻYT</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, ŻYT</b> ) Ryz z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, ŻYT</b> ) Ryz z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, ŻYT</b> ) Ryz (brązowy) z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 200 g
	PD	Woda źródlana 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			Śliwka szt 2 szt Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 20 g ( <b>SEZ</b> ) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2534.99 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 437.34 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sód: 2867.33 mg;	Wartość energetyczna: 2375.57 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 415.58 g; W tym cukry: 115.02 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 2140.01 mg;	Wartość energetyczna: 2366.90 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 1492.59 mg;	Wartość energetyczna: 1977.18 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sód: 1804.49 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, GLU JECZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Woda źródlana 250 ml Waflę ryżowe 30 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	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 napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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 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 b/c 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sód: 3657.85 mg;	Wartość energetyczna: 2648.81 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 387.23 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sód: 3512.89 mg;	Wartość energetyczna: 2505.80 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2194.44 mg;	Wartość energetyczna: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sód: 3230.86 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na napoju sojowym 350 ml ( <u>SOJ</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 b/c 250 ml	Ryż na mleku 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 b/c 250 ml	Ryż na mleku 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 b/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		Woda źródlana 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoszwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	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 Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Woda źródlana 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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 makiem 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> ) Filet z indyka pieczony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 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 Filet z indyka pieczony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN		Woda źródlana 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> ) Hummus 20 g ( <u>SEZ</u> ) Woda źródlana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2507.55 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 435.22 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 2812.02 mg;	Wartość energetyczna: 2440.17 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3288.57 mg;	Wartość energetyczna: 2332.32 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 1809.28 mg;	Wartość energetyczna: 1939.63 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 2908.51 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 350 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula* 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 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 wieprzowa pieczona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 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 wieprzowa pieczona 60 g Cukinia pieczona z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieprzowa pieczona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	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 zielony* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoszwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 200 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 miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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		Woda źródlana 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	Kolacja	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 Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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 tofu i marchewki 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 tofu i marchewki 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 źródlana 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1968.82 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sód: 3376.54 mg;	Wartość energetyczna: 2265.45 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3122.49 mg;	Wartość energetyczna: 2373.01 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 1893.69 mg;	Wartość energetyczna: 2047.40 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sód: 2575.88 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
Amelia Zajdel  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji	
2026-04-24 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, ŻYT</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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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> ) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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 b/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> ) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	<b>II SN</b>		Woda źródlana 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	<b>Obiad</b>	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	Kalaifiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Warzywa po grecku () 200 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 Pulpet rybny (Morszczuk) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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
	<b>PD</b>		Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	<b>Kolacja</b>	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 napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )
<b>PN</b>		Woda źródlana 250 ml Sałatka 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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2311.53 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sód: 3177.83 mg;	Wartość energetyczna: 2334.42 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 2927.65 mg;	Wartość energetyczna: 2436.83 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2279.09 mg;	Wartość energetyczna: 2078.33 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sód: 2859.09 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JA.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 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> ) Filet z kurczaka pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Woda źródlana 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	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* 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* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</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		Woda źródlana 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>JA.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )
	PN		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 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 źródlana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2247.24 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sód: 3261.30 mg;	Wartość energetyczna: 2353.32 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sód: 2321.85 mg;	Wartość energetyczna: 2398.42 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 1895.27 mg;	Wartość energetyczna: 2034.13 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sód: 2069.84 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
*Amelia Zajdel*  
mgr inż. Emilia Zajdel

	LUBA- D04 Wegańska	LUBA- C01 Podstawowa okres ciąży i laktacji	LUBA- C02 Łatwostrawna okres ciąży i laktacji	LUBA- C03 Z ogr.łatwoprzys.węgl.okres ciąży i laktacji
Śniadanie	Kasza manna na napoju sojowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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 ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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> ) Warzywa pieczone 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	Woda źródlana 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml
Obiad	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* b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	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> ) Kapuśka zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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* 200 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		Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml
Kolacja	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 napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Woda źródlana 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> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2285.75 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sód: 2743.81 mg;	Wartość energetyczna: 2458.02 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 2748.08 mg;	Wartość energetyczna: 2391.01 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sód: 1842.14 mg;	Wartość energetyczna: 2094.90 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sód: 2542.23 mg;

**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 - 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,