

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-03-16 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	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	
		IFSN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródłana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródłana 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		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	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml			Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	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/śkórki 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> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/śkórki 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 Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		PN	Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 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 źródłana 250 ml		Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2339.58 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1658.40 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 267.16 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 2137.01 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2263.02 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2182.22 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sól: 9.24 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natale Jędrzej  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprysywalnych węglowodanów
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda źródlana 250 ml			Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Woda źródlana 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 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 Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <b>MLE,</b> )	Gruszka 1szt. 150 g Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Woda źródlana 250 ml
	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; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1774.52 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 246.79 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 3.89 g;	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; Sól: 5.80 g;	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; Sól: 5.79 g;	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; Sól: 5.83 g;	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; Sól: 6.60 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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 pol. 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, MLE</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	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. 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	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. 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	
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródłana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda źródłana 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</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		Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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 mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</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 źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 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> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 1956.24 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 9.91 g;	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; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 1912.44 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1911.95 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1831.15 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1823.61 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 9.44 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natale Jędrzej  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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> ) Masło extra 82% 40 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 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 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 źródłana 250 ml			Mandarynka 2 szt Woda źródłana 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 JEJCZ.</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 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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym 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
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml	
	Kolaacja	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> ) 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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) 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 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> ) 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> )
		PN	Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2376.39 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1885.88 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2150.86 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2150.38 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2027.33 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sól: 8.60 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Dżem 40 g 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	
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml			Śliwka szt 2 szt Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Mandarynka 1 szt Woda źródlana 250 ml			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 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 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 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 Twaróg półtłusty 60 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Sałatka 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: 2130.69 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1837.41 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 230.59 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2403.33 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2356.19 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2240.49 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2098.22 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 8.22 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml			Budyń o smaku śmietankowym/p 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	Koperkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana 250 ml	
	Kolaćja	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 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 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> ) Pomidor 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% 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 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 mlekiem/p 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 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> )
		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> ) 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 źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2211.83 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 1763.70 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 245.98 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 5.25 g;	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; Sól: 7.44 g;	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; Sól: 7.58 g;	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; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1989.53 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.11 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE</u> ), Salata 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> ), Salata 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> ), Salata 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> ), Salata 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> ), Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 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 Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Mandarynka 1 szt Woda źródlana 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) 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	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml				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 Salata 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> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 40 g Salata 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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),
	PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Woda źródlana 250 ml		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> ), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SO2</u> ) Woda źródlana 250 ml
	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; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 231.18 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 4.87 g;	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; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2374.89 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.91 g;	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; Sól: 6.05 g;	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; Sól: 7.35 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Płatki 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> ) Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Słupki z warzyw ( ) 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Woda źródłana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml	
	Obiad	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* b/c 250 ml Banan 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż 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	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 (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	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródłana 250 ml			Śliwka szt 2 szt 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> ) 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 JECZ.</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 JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z 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 JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z 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 JECZ.</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 JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 JECZ.</u> )
	PN		Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 źródłana 250 ml	
	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; Sól: 6.37 g;	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; Sól: 2.74 g;	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; Sól: 4.75 g;	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; Sól: 4.74 g;	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; Sól: 4.78 g;	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; Sól: 5.45 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) 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> ) 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 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> ) 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	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	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml			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	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JEJCZ,</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	Solferino () 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> ) 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 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> ) Ser zółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 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% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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	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: 2494.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.84 g;	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; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2327.49 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2327.00 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2246.20 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.52 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; Sól: 9.30 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 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 SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródłana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródłana 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 udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 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 udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 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		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</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	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) 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> ) 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> ) 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> ) Sałata z pomidorów i koperku 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> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata z pomidorów i koperku 50 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> ) 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 z pomidorów i koperku 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 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 z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 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 z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
	PN	Woda źródłana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródłana 250 ml		Woda źródłana 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> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2114.98 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.93 g;	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; Sól: 3.84 g;	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; Sól: 5.56 g;		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; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1869.65 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.26 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów
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- 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	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 Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u> ) 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- kiełbasa 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> ) 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> ) 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 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	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
	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			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródlana 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 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 miesa 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 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 z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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	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	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		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml		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> ) 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 źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2190.40 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1757.47 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2198.51 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2212.62 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2131.82 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.76 g;	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; Sól: 7.94 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sliwka szt 2 szt 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	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
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda źródlana 250 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</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> ) Warzywa po grecku () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/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> ) 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 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/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 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 JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g 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 pomidorów i koperku 150 g	Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Woda źródlana 250 ml		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: 2013.70 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1775.10 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 253.56 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2116.11 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2071.18 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1990.38 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1951.42 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 296.88 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.72 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Nataleja Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprysywalnych węglowodanów	
2026-03-28 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g 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 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
		ii ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Woda źródłana 250 ml				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 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 () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )
	PN	Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródłana 250 ml		Woda źródłana 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 źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2050.38 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1806.12 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2074.98 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2074.00 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1993.20 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1951.74 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.36 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- D01 Podstawowa	LUBA- P02/2 Dieta małego dziecka	LUBA- D02 Łatwostrawna	LUBA- D02/M Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- D03 Dieta z ograniczeniem łatwoprysywalnych węglowodanów	
2026-03-29 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 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 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml				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 JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		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: 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; Sól: 8.05 g;	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; Sól: 4.28 g;	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; Sól: 5.69 g;	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; Sól: 5.68 g;	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; Sól: 5.70 g;	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; Sól: 6.50 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt 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> ) 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 100 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 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> ) 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 z/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> ) 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 z/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> ) 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	Ryż 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
	II SN						
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twardy półtłusty 50 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> ) Twardy półtłusty 200 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twardy półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twardy 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 Twardy półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	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: 2186.45 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2466.07 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2369.38 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2263.10 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 376.17 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2230.45 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1954.78 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 4.79 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g 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	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	Makaron bg na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szyńka 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	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 (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa 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> ) Szyńka 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> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) 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> ) 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, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		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 150 g ( <u>MLE</u> )	
	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; Sól: 5.15 g;	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; Sól: 6.95 g;	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; Sól: 6.64 g;	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; Sól: 6.93 g;	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; Sól: 4.29 g;	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; Sól: 3.58 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-03-18 środa	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Dynia z wody 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>)                      Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Dynia z wody 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE</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>)                      Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Dynia z wody 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>)                      Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Dynia z wody 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Ryż 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>)                      Szyunkowa 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</p>
	II SN					
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Pierogi z truskawkami* 200 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Jogurt naturalny 100 g (<b>MLE</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 200 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Surówka z marchwi z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<b>MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane () 250 g                      Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g                      Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<b>MLE</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD					
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)                      Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor b/skórki 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                      Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Woda źródlana 250 ml                      Jablko pieczone 1 szt. 1 szt</p>				<p>Woda źródlana 250 ml                      Jablko pieczone 1 szt. 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1973.70 kcal; Białko ogółem: 55.37 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 5.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2128.75 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1874.99 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1796.95 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 33.90 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.24 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1901.72 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1870.87 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.30 g;</p>

DIETETYK CENTRALNY  
 Natalia Janas  
 mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Platki 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, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 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> ) 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	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 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) 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	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 Sałata zielona 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> ) 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					
2026-03-19 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 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	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD					
2026-03-19 czwartek	Kolaacja	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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, 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 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 mlekami/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> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami/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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami/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> ) Szynka 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
		PN	Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt			Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	
	Wartość energetyczna: 1921.11 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2232.05 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2339.44 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2146.02 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2167.33 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2138.67 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 3.59 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natale Jędrzej  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa				
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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	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			
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony 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 oprószony z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 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 JECZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
				PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g				Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
					Wartość energetyczna: 2358.55 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2550.10 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.54 g;	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; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2359.98 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2361.96 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 3.86 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- 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 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- 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 jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- 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	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Marchew gotowana z olejem* 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 Marchew gotowana z olejem* 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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	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	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
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z 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 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt				Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	
	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: 49.30 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 5.87 g;	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; Sól: 9.36 g;	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; Sól: 11.94 g;	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; Sól: 8.71 g;	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: 65.90 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.12 g;	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; Sól: 4.87 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 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 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 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> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN						
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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	Grysiowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy 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 młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 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 JECZ</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	
PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt				Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	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; Sól: 5.68 g;	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; Sól: 7.05 g;	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; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2039.74 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.86 g;	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; Sól: 4.62 g;	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; Sól: 3.93 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN						
2026-03-23 poniedziałek Obiad	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 kiszonej () 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	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 (bez glutenu) () 350 ml ( <u>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
PD						
Kolacja	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> )	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> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	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: 79.90 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 3.03 g;	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; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2262.34 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 4.67 g;	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; Sól: 4.64 g;	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; Sól: 2.56 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g 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	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
		II SN					
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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	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> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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> ) Ryż 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
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g			Woda źródlana 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g		
		Wartość energetyczna: 2182.50 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2511.14 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.65 g;	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; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2271.73 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2266.76 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2243.93 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 4.75 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 10 g 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 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) 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 SN						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane () 200 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Dynia 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 140 g Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Dynia 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 Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Dynia 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 bazylkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Dynia z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	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> ) 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 100 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) 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 mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/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
	PN	Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt				Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	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: 58.26 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 4.46 g;	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; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2083.69 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2240.20 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.91 g;	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; Sól: 5.56 g;	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; Sól: 3.99 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt 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	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
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa 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 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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
	PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt				Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1983.95 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2320.70 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2216.67 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.82 g;	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; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2223.09 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2011.23 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.28 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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	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
	II ŚN						
	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa 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 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 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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/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 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 JEĆZ</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
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g				Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g	
	Wartość energetyczna: 2076.79 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2253.99 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.47 g;	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; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2116.11 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2074.83 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 3.17 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Nataleja Janas  
mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Pomidor 60 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>)                      Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 100 g                      Pomidor 60 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE.</b>)                      Parówki Delikatne-produkt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<b>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>)                      Pomidor b/skórki 60 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>)                      Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g                      Pomidor b/skórki 60 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>)                      Miód (25g) 2 szt                      Pomidor 60 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane 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>)                      Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g                      Pomidor 60 g                      Rukola 20 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
		II ŚN					
2026-03-28 sobota	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kasza kuskus/sypko 200 g (<b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Gulasz warzywny dieta* 130 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kasza kuskus/sypko 200 g (<b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Gulasz z udźca indyka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kasza kuskus/sypko 200 g (<b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Gulasz z udźca indyka 130 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kasza kuskus/sypko 200 g (<b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Gulasz warzywny dieta* 130 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryż 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</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryż 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</p>
		PD					
2026-03-28 sobota	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 60 g                      Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 60 g                      Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor b/skórki 60 g                      Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 60 g                      Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Masło extra 82% 12,5 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g                      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</p>	<p>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                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 60 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
		PN	<p>Woda źródlana 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Woda źródlana 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Woda źródlana 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Woda źródlana 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Woda źródlana 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2111.47 kcal; Białko ogółem: 53.87 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 56.18 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 5.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2174.84 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2233.15 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2059.08 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2146.44 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 5.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2143.22 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 4.10 g;</p>	

DIETETYK CENTRALNY  
 Natalia Janas  
 mgr inż. Natalia Janas

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 130 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa pieczone 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna 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 z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g 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> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa pieczone 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) 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
PD						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 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 100 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 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	
PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt				Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	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; Sól: 4.93 g;	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; Sól: 6.92 g;	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; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1984.89 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.96 g;	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; Sól: 3.28 g;	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; Sól: 3.55 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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 Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml	Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1899.52 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 7.71 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2537.73 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 431.27 g; W tym cukry: 141.73 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2137.04 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2014.27 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 39.40 g; Kw. tł. nasy.: 5.71 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 52.67 g; Sól: 8.16 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 70 g ( <u>SEZ,</u> ) Sałata zielona 10 g 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> ) Bulka 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 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 70 g ( <u>SEZ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 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	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
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 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 JECZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	PN	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> )	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g
	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; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2318.50 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.79 g;	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; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2020.91 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.25 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-18 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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> ) 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> ) 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 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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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	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	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
	PD		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1767.96 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.00 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 29.52 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1754.89 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2195.74 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2159.93 kcal; Białko ogółem: 61.53 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.82 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 7.50 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Platki 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 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	Platki 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	Platki 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g 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 źródłana 250 ml		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 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 połączeniach kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SÓJ, 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 JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		PN	Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt		
		Wartość energetyczna: 2029.98 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2412.68 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2236.11 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2147.76 kcal; Białko ogółem: 48.53 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.90 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 7.69 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-20 piątek	Sniadanie	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 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 Pastą 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
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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	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
	PD		Mandarynka 1 szt Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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> ) Pastą 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> ) Pastą 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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastą z fasoli 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Woda źródłana 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g				
	Wartość energetyczna: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2682.57 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2204.38 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2496.16 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 440.45 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 54.34 g; Sól: 6.67 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne 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	Platki jęczmienne 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	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	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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 źródłana 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 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	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
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g 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 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> )	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> )	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 b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN		Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt			
		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; Sól: 8.93 g;	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; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2155.53 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 52.39 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 8.66 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szybkowa 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 ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) 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 100 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 1 szt 1 szt 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL</u> ) 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 źródłana 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami* dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	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 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 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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> ) 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 JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Woda źródłana 250 ml Banan 1szt. 1 szt				
	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; Sól: 8.84 g;	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; Sól: 6.38 g;	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; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2047.14 kcal; Białko ogółem: 52.49 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 6.63 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 6.36 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki 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                      Szynek 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</p>	<p>Płatki 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 poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>)                      Dynia z wody 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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</p>	<p>Płatki 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                      Pasta z fasoli 80 g                      Słupki z warzyw ( ) 60 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Woda źródłana 250 ml</p>		
	Obiad	<p>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</p>	<p>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>)                      Banan 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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                      Banan 200 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 250 g                      Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<b>GLU PSZ, SEL.</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</p>
	PD		<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                      Woda źródłana 250 ml</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynek 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>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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 b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	PN	<p>Woda źródłana 250 ml                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			
	<p>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; Sól: 7.59 g;</p>	<p>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; Sól: 5.69 g;</p>	<p>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; Sól: 5.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2286.44 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 6.19 g;</p>	

DIETETYK CENTRALNY  
 Natalia Janas  
 mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) 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 (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</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 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> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</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 (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
	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	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 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 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 JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 2140.46 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 24.95 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 9.03 g;	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; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2457.28 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2112.88 kcal; Białko ogółem: 53.46 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.36 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka 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	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia 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 Dyńia 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 () 250 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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		Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ) Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w oslonce 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 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 z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Woda źródłana 250 ml Pomarancza 1 szt. 1 szt			
	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; Sól: 8.37 g;	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; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2344.01 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2259.00 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.63 g; Węglowodany ogółem: 412.87 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 6.06 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrości 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g 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 źródłana 250 ml		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 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 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami* b/mleka 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Woda źródłana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2059.28 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 35.65 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2459.93 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.47 g;	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; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1711.87 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 30.27 g; Kw. tł. nasy.: 5.06 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.68 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko pieczone 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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> ) 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	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
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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 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 mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Woda źródłana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g			
	Wartość energetyczna: 2025.31 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2514.05 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 4.94 g;	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; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2042.10 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 6.49 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 7.15 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska		
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki 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 40 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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> ) 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	Płatki 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 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 ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana 250 ml			
		Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml			
		Kolacja	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 oslonce niejadalnej 60 g Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła* 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Woda źródłana 250 ml Mandarynka 2 szt					
	Wartość energetyczna: 1961.91 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2349.06 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2227.54 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2026.29 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.35 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 7.38 g;		

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Warzywa pieczone 60 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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	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
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN		Woda źródłana 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
		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; Sól: 7.90 g;	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; Sól: 6.56 g;	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; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2037.20 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.70 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.09 g;

DIETETYK CENTRALNY  
Natalia Janas  
mgr inż. Natalia Janas

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - 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,