

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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-pszenzny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenzny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą * 130 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 160 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml				Śliwka 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 1889.29 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sód: 3320.11 mg;	Wartość energetyczna: 1585.26 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sód: 1927.83 mg;	Wartość energetyczna: 1952.67 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 2777.75 mg;	Wartość energetyczna: 2015.33 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 2767.85 mg;	Wartość energetyczna: 1919.66 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 2774.50 mg;	Wartość energetyczna: 1806.91 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sód: 3282.71 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Ogórek kiszony 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udzciem z kurczaka* 100 g (<u>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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek półtłusty 80 g (<u>MLE</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>) 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>) 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>) 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>) 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 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>) 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 Galaretki drobiowa z udzciem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 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 Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Woda źródlana 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2057.16 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 3192.86 mg;	Wartość energetyczna: 1920.23 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sód: 1079.62 mg;	Wartość energetyczna: 2126.84 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sód: 2619.43 mg;	Wartość energetyczna: 2125.86 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2619.02 mg;	Wartość energetyczna: 2030.19 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2625.67 mg;	Wartość energetyczna: 1971.73 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sód: 3100.43 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 70 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml			Śliwka 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>) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</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 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2091.20 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sód: 2476.67 mg;	Wartość energetyczna: 1562.62 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 38.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 244.36 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 1659.13 mg;	Wartość energetyczna: 2049.99 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2364.39 mg;	Wartość energetyczna: 2049.50 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 2364.19 mg;	Wartość energetyczna: 1968.70 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 2378.19 mg;	Wartość energetyczna: 1904.72 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sód: 2282.89 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Gołąbki jarskie bez zawijania 300 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	
	PN		Woda źródlana 250 ml Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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: 2142.42 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 2808.19 mg;	Wartość energetyczna: 1890.23 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sód: 1251.28 mg;	Wartość energetyczna: 2235.79 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2284.92 mg;	Wartość energetyczna: 2235.30 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 2284.71 mg;	Wartość energetyczna: 2154.50 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 2298.71 mg;	Wartość energetyczna: 1972.96 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sód: 2785.69 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml
2026-04-03 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		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	
2026-04-03 piątek	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, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</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, MLE</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, MLE</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 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, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2119.43 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sód: 2536.61 mg;	Wartość energetyczna: 1895.00 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 252.99 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 1730.75 mg;	Wartość energetyczna: 2184.33 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 2240.55 mg;	Wartość energetyczna: 2140.94 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2118.21 mg;	Wartość energetyczna: 2075.14 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sód: 2131.21 mg;	Wartość energetyczna: 2088.72 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sód: 2585.45 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE</u> , <u>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 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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 1szt. 150 g	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml	
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Słupki z warzyw () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Słupki z warzyw () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2264.73 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 1287.79 mg;	Wartość energetyczna: 1817.31 kcal; Białko ogółem: 58.75 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 1093.87 mg;	Wartość energetyczna: 2284.46 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 406.83 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 1469.97 mg;	Wartość energetyczna: 2283.97 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sód: 1469.77 mg;	Wartość energetyczna: 2203.17 kcal; Białko ogółem: 68.48 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sód: 1483.77 mg;	Wartość energetyczna: 1952.64 kcal; Białko ogółem: 64.12 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sód: 1942.46 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	<p>Żurek z jajkiem i kielbasą () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)</p> <p>Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)</p> <p>Papryka konserwowa 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 60 g</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Żurek z jajkiem i kielbasą () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)</p> <p>Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
		II ŚN	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> <p>Woda źródłana 250 ml</p>				<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> <p>Woda źródłana 250 ml</p>
		Obiad	<p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Schab pieczony w rękawie 100 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 100 g</p> <p>Schab gotowany 80 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
		PD	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Woda źródłana 250 ml</p>				<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Woda źródłana 250 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		PN			<p>Salatka z brokułu i pomidora 150 g</p> <p>Woda źródłana 250 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Woda źródłana 250 ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sód: 3960.80 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1941.87 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 1971.49 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2367.11 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sód: 2805.74 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302.03 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 3287.82 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 3294.47 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2316.86 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sód: 4449.51 mg;</p>	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dyńa z wody 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńa z wody 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńa z wody 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Woda źródłana 250 ml			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Woda źródłana 250 ml
Obiad	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Paluch drożdżowy 1 szt (GLU PSZ)
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródłana 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Woda źródłana 250 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) 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 (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Woda źródłana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Woda źródłana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 3999.86 mg;	Wartość energetyczna: 1913.13 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 1505.37 mg;	Wartość energetyczna: 2346.75 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 3232.68 mg;	Wartość energetyczna: 2289.33 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 3209.88 mg;	Wartość energetyczna: 2208.53 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 3223.88 mg;	Wartość energetyczna: 2345.76 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 3845.81 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 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 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi 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		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				Gruszka 1szt. 150 g Woda źródłana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Woda źródłana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g	Salatka z pomidorów i koperku 150 g Woda źródłana 250 ml		Woda źródłana 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 1978.60 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sód: 3338.91 mg;	Wartość energetyczna: 1641.33 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 229.20 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 1707.57 mg;	Wartość energetyczna: 2032.25 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 2945.49 mg;	Wartość energetyczna: 2023.40 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 3474.03 mg;	Wartość energetyczna: 1942.60 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 3488.03 mg;	Wartość energetyczna: 1920.45 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sód: 3129.22 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda źródlana 250 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g Woda źródlana 250 ml				Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Woda źródlana 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt Woda źródlana 250 ml		Woda źródlana 250 ml Banan 1 szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2410.94 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sód: 3673.37 mg;	Wartość energetyczna: 1846.82 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 37.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sód: 1229.95 mg;	Wartość energetyczna: 2342.71 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sód: 1841.37 mg;	Wartość energetyczna: 2341.74 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 1840.96 mg;	Wartość energetyczna: 2246.06 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 1847.61 mg;	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sód: 3469.67 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-09 czwartek	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>) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 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>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor b/skórki 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 Poleďwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 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 Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Woda źródlana 250 ml			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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Woda źródlana 250 ml		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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sód: 2882.07 mg;	Wartość energetyczna: 1888.02 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 263.65 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2008.47 mg;	Wartość energetyczna: 2163.21 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 2687.40 mg;	Wartość energetyczna: 2108.72 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2687.20 mg;	Wartość energetyczna: 2027.92 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2701.20 mg;	Wartość energetyczna: 2154.09 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sód: 2987.00 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml				Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku () 160 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Woda źródlana 250 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Woda źródlana 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ogórek kiszony 60 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ogórek kiszony 60 g
	PN		Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (MLE,)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser zółty 20 g (MLE,) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2100.61 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3071.52 mg;	Wartość energetyczna: 1736.18 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 247.16 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 1320.76 mg;	Wartość energetyczna: 2148.48 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 2052.03 mg;	Wartość energetyczna: 2096.57 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 1887.37 mg;	Wartość energetyczna: 2000.89 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.09 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 1894.02 mg;	Wartość energetyczna: 1949.39 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sód: 3052.72 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) Rzodkiewka 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>) Pasta z brokula * 80 g Cukinia pieczona z olejem * 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>) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>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>) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		II SN	Wafle ryżowe 30 g Woda źródlana 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 130 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi () b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko 1 szt 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>) 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 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>) Hummus 80 g (<u>SEŻ,</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>) 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 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>) 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 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 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 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 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2149.87 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sód: 3649.14 mg;	Wartość energetyczna: 1850.56 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 1942.64 mg;	Wartość energetyczna: 2134.83 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 2703.29 mg;	Wartość energetyczna: 2134.34 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2703.08 mg;	Wartość energetyczna: 2053.54 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2717.08 mg;	Wartość energetyczna: 1936.04 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sód: 3029.40 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 a la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszaný 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</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 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 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 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>) 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 źródłana 250 ml Sałatka z ryżu i warzyw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Woda źródłana 250 ml
	Wartość energetyczna: 2270.52 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 3289.32 mg;	Wartość energetyczna: 2008.17 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 1884.77 mg;	Wartość energetyczna: 2322.59 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sód: 2438.89 mg;	Wartość energetyczna: 2382.42 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 2559.13 mg;	Wartość energetyczna: 2286.75 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 2565.78 mg;	Wartość energetyczna: 1974.73 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 3162.15 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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 jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 130 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN						
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą* 130 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 130 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 44.93 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 3318.93 mg;	Wartość energetyczna: 2075.50 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 3275.64 mg;	Wartość energetyczna: 1901.66 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sód: 3289.99 mg;	Wartość energetyczna: 1938.94 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sód: 3286.81 mg;	Wartość energetyczna: 1967.80 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 2794.69 mg;	Wartość energetyczna: 1884.29 kcal; Białko ogółem: 58.68 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sód: 2115.72 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 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>) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 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>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona 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>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych 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 JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb 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 wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Woda źródłana 250 ml Salatka z kalafiora, oliwy i koperku 150 g			Woda źródłana 250 ml Salatka z kalafiora, oliwy i koperku 150 g		
	Wartość energetyczna: 2035.22 kcal; Białko ogółem: 53.51 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 2693.87 mg;	Wartość energetyczna: 2236.04 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sód: 3389.97 mg;	Wartość energetyczna: 2176.89 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 3009.34 mg;	Wartość energetyczna: 2157.50 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 3034.41 mg;	Wartość energetyczna: 2224.52 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sód: 1519.22 mg;	Wartość energetyczna: 1918.85 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 35.67 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 1900.14 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-04-01 środa	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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Miód (25g) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SÓZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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>) Paszet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g 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: 1994.92 kcal; Białko ogółem: 58.66 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sód: 2805.33 mg;	Wartość energetyczna: 2309.59 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 2852.81 mg;	Wartość energetyczna: 2691.81 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 103.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 2944.88 mg;	Wartość energetyczna: 2197.25 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2815.14 mg;	Wartość energetyczna: 2040.21 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 1784.44 mg;	Wartość energetyczna: 1857.05 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 1527.85 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g Gołąbki jarskie bez zawijania 300 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem/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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem/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>) Szyonkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 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: 2235.96 kcal; Białko ogółem: 59.36 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 2787.54 mg;	Wartość energetyczna: 2370.19 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 2714.57 mg;	Wartość energetyczna: 2094.60 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sód: 2810.83 mg;	Wartość energetyczna: 2116.38 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 2780.22 mg;	Wartość energetyczna: 2138.23 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 1905.48 mg;	Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 1477.96 mg;		

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-04-03 piątek	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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kiełt z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb 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 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2234.08 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sód: 2990.28 mg;	Wartość energetyczna: 2353.64 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 2405.79 mg;	Wartość energetyczna: 2284.23 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 2452.81 mg;	Wartość energetyczna: 2238.57 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 381.75 g; W tym cukry: 107.48 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 2867.56 mg;	Wartość energetyczna: 2184.33 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 2240.55 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Hummus 80 g (SEZ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 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: 2284.13 kcal; Białko ogółem: 54.05 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 414.81 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2090.98 mg;	Wartość energetyczna: 2444.94 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 422.88 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sód: 1547.95 mg;	Wartość energetyczna: 2387.10 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 433.28 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 1329.87 mg;	Wartość energetyczna: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 59.45 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 411.52 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 1955.48 mg;	Wartość energetyczna: 2326.62 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 408.23 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 1514.96 mg;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 46.77 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 1011.63 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 130 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Żurek z jajkiem i kielbasą () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Chrzan 10 g (MLE, S02,) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Żurek z jajkiem i kielbasą () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		II ŚN					
2026-04-05 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 450 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rekawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ, MLE,) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
2026-04-05 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Salatka z brokułu i pomidora 150 g	Woda źródlana 250 ml Salatka z brokułu i pomidora 150 g	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Woda źródlana 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Woda źródlana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2258.21 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3182.69 mg;	Wartość energetyczna: 2563.19 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 3377.48 mg;	Wartość energetyczna: 2368.30 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 4003.22 mg;	Wartość energetyczna: 2310.45 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3794.37 mg;	Wartość energetyczna: 2287.59 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 1758.89 mg;	Wartość energetyczna: 2116.65 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 1882.47 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g	Kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dyńia z wody 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g
II ŚN						
Obiad	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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: 2209.13 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 3569.59 mg;	Wartość energetyczna: 2457.04 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 3993.87 mg;	Wartość energetyczna: 2425.60 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 3951.00 mg;	Wartość energetyczna: 2268.91 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sód: 3730.87 mg;	Wartość energetyczna: 2329.97 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sód: 2704.99 mg;	Wartość energetyczna: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 279.80 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sód: 1743.15 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	Platki jęczmienne na warzywie jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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: 2039.58 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sód: 2947.70 mg;	Wartość energetyczna: 2137.94 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 3426.79 mg;	Wartość energetyczna: 1978.60 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sód: 3338.91 mg;	Wartość energetyczna: 2036.85 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sód: 3386.88 mg;	Wartość energetyczna: 2056.71 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 2335.89 mg;	Wartość energetyczna: 1911.19 kcal; Białko ogółem: 54.49 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sód: 1665.05 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN						
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 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: 2429.08 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 423.01 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 2453.08 mg;	Wartość energetyczna: 2571.30 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sód: 1983.10 mg;	Wartość energetyczna: 2396.74 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 3976.34 mg;	Wartość energetyczna: 2384.90 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 2441.01 mg;	Wartość energetyczna: 2304.95 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sód: 2174.99 mg;	Wartość energetyczna: 2260.94 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 1231.59 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczianowa	LUBA- GL Bezglutenowa
2026-04-09 czwartek	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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g 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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Słupki z warzyw () 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>) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym BG, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>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: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 3344.27 mg;	Wartość energetyczna: 2215.40 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 3266.92 mg;	Wartość energetyczna: 2339.19 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sód: 2857.55 mg;	Wartość energetyczna: 2147.80 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sód: 3182.71 mg;	Wartość energetyczna: 1967.78 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sód: 2746.13 mg;	Wartość energetyczna: 2147.70 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 1577.06 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Dżem 20 g Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ogórek kiszony 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g
PN	Woda źródlana 250 ml Salatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (MLE)				Woda źródlana 250 ml Salatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2142.19 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sód: 2629.56 mg;	Wartość energetyczna: 2317.53 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 2216.98 mg;	Wartość energetyczna: 2132.18 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 3267.62 mg;	Wartość energetyczna: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 2614.21 mg;	Wartość energetyczna: 2148.48 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 2052.03 mg;	Wartość energetyczna: 2051.25 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sód: 1948.91 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna mocznowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 100 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN					
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 160 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 130 g (SEL.) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 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: 2130.50 kcal; Białko ogółem: 53.74 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 2694.48 mg;	Wartość energetyczna: 2253.06 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 3262.01 mg;	Wartość energetyczna: 2105.46 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sód: 3549.10 mg;	Wartość energetyczna: 2134.42 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 3197.59 mg;	Wartość energetyczna: 2122.65 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 2653.23 mg;	Wartość energetyczna: 2116.91 kcal; Białko ogółem: 61.23 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 2192.77 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- D08 Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- D07 Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- D01 Podstawowa ZOL	LUBA- D02 Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczazowa	LUBA- GL Bezglutenowa	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30g Rukola 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 130 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10g 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN					
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 140g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 100g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Fasolka szparagowa z wodą* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60g Salata zielona 10g 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60g Salata zielona 10g 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>) 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>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 10g 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Ogórek kiszony 60g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Woda źródlana 250 ml Salatka z ryżu i warzyw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)			Woda źródlana 250 ml Salatka z ryżu i warzyw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2321.93 kcal; Białko ogółem: 50.60g; Tłuszcz: 79.45g; Kw. tł. nasy.: 32.76g; Węglowodany ogółem: 370.20g; W tym cukry: 55.92g; Błonnik pok.: 29.86g; Sód: 2860.03mg;	Wartość energetyczna: 2554.88 kcal; Białko ogółem: 133.61g; Tłuszcz: 80.62g; Kw. tł. nasy.: 34.25g; Węglowodany ogółem: 338.77g; W tym cukry: 63.69g; Błonnik pok.: 24.14g; Sód: 2849.75mg;	Wartość energetyczna: 2166.72 kcal; Białko ogółem: 96.05g; Tłuszcz: 63.93g; Kw. tł. nasy.: 29.72g; Węglowodany ogółem: 321.51g; W tym cukry: 77.52g; Błonnik pok.: 26.75g; Sód: 3043.22mg;	Wartość energetyczna: 2194.84 kcal; Białko ogółem: 95.34g; Tłuszcz: 62.27g; Kw. tł. nasy.: 29.57g; Węglowodany ogółem: 333.86g; W tym cukry: 87.95g; Błonnik pok.: 30.49g; Sód: 2836.91mg;	Wartość energetyczna: 2265.90 kcal; Białko ogółem: 77.26g; Tłuszcz: 78.09g; Kw. tł. nasy.: 32.37g; Węglowodany ogółem: 330.01g; W tym cukry: 67.46g; Błonnik pok.: 26.11g; Sód: 2176.28mg;	Wartość energetyczna: 2110.33 kcal; Białko ogółem: 88.43g; Tłuszcz: 64.28g; Kw. tł. nasy.: 24.48g; Węglowodany ogółem: 309.25g; W tym cukry: 46.02g; Błonnik pok.: 27.42g; Sód: 2099.16mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</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	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą* 130 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą* 130 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1899.81 kcal; Białko ogółem: 54.73 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sód: 3764.55 mg;	Wartość energetyczna: 2111.79 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 2933.90 mg;	Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 3537.20 mg;	Wartość energetyczna: 1921.18 kcal; Białko ogółem: 53.65 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 5.50 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 58.14 g; Sód: 3130.02 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 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 ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Pomidor 60 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 Hummus 80 g (<u>SEZ</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 źródłana 250 ml		
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona 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>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona 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>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona 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>) Dżem 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 Pasta z brokuła* 80 g Ogórek kiszony 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 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/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 brokuła* 80 g Rukola 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN	Woda źródłana 250 ml Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 150 g				
	Wartość energetyczna: 1933.67 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 24.56 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3458.40 mg;	Wartość energetyczna: 2384.26 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2830.84 mg;	Wartość energetyczna: 1994.71 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 2536.09 mg;	Wartość energetyczna: 1987.82 kcal; Białko ogółem: 53.25 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 24.79 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 3400.85 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dyńa 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 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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalańfior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (<u>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalańfior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g 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 Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt				
	Wartość energetyczna: 1783.23 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 26.58 g; Kw. tł. nasy.: 5.96 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sód: 2998.09 mg;	Wartość energetyczna: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2465.85 mg;	Wartość energetyczna: 2020.44 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sód: 2185.56 mg;	Wartość energetyczna: 1931.33 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.59 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sód: 2462.01 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-02 czwartek	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 Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Salata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Salata 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	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem/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 tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Woda źródłana 250 ml Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2075.75 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sód: 3060.65 mg;	Wartość energetyczna: 2444.86 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2396.65 mg;	Wartość energetyczna: 2116.43 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 2438.30 mg;	Wartość energetyczna: 2119.93 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 6.23 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sód: 2734.09 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-03 piątek	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 Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 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>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pułpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1940.95 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sód: 2888.31 mg;	Wartość energetyczna: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 2206.53 mg;	Wartość energetyczna: 2291.30 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sód: 2472.92 mg;	Wartość energetyczna: 2179.89 kcal; Białko ogółem: 52.43 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 6.78 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sód: 2815.40 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-04 sobota	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 Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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 Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 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 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Woda źródłana 250 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 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, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda źródłana 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2289.99 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sód: 2932.25 mg;	Wartość energetyczna: 2585.40 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 457.63 g; W tym cukry: 130.73 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sód: 1636.18 mg;	Wartość energetyczna: 2244.46 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 1981.97 mg;	Wartość energetyczna: 2346.44 kcal; Białko ogółem: 67.99 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 2810.51 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 200 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Woda źródłana 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2436.01 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 405.43 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sód: 4098.31 mg;	Wartość energetyczna: 2451.76 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 2785.96 mg;	Wartość energetyczna: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 2465.47 mg;	Wartość energetyczna: 2344.61 kcal; Białko ogółem: 52.86 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 417.48 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sód: 4126.08 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Dyńia z wody 60 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dyńia z wody 60 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	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 Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 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 warzywna () 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Woda źródłana 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1950.80 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 3293.39 mg;	Wartość energetyczna: 2665.60 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2793.18 mg;	Wartość energetyczna: 2068.10 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 2257.43 mg;	Wartość energetyczna: 1815.08 kcal; Białko ogółem: 56.53 g; Tłuszcz: 30.72 g; Kw. tł. nasy.: 4.96 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sód: 2589.09 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>SEJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</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>SEJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>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</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>	<p>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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
PN	<p>Woda źródlana 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 150 g</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 1811.76 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sód: 3337.70 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 3159.90 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2126.81 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sód: 3095.52 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2002.83 kcal; Białko ogółem: 52.32 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 36.51 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sód: 3496.70 mg;</p>	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
 mgr Katarzyna Wójcik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czarnej 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda źródłana 250 ml		
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 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	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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 topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN		Woda źródłana 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sód: 2942.11 mg;	Wartość energetyczna: 2528.51 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 1909.36 mg;	Wartość energetyczna: 2146.50 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sód: 3010.80 mg;	Wartość energetyczna: 2031.75 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sód: 2773.72 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-09 czwartek	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 Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 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 Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami* - dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 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 połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN		Woda źródlana 250 ml Mandarynka 2 szt			
		Wartość energetyczna: 2149.89 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sód: 3051.38 mg;	Wartość energetyczna: 2426.30 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 3092.65 mg;	Wartość energetyczna: 2170.80 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sód: 2524.75 mg;	Wartość energetyczna: 1996.21 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sód: 2661.32 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-10 piątek	Sniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z soczewicy czarnej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Woda źródlana 250 ml		
	Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Ogórek kiszony 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ogórek kiszony 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	PN	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 150 g (MLE)	Woda źródlana 250 ml	Woda źródlana 250 ml Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami (bez mleka) 150 g
	Wartość energetyczna: 1858.55 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.04 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2927.66 mg;	Wartość energetyczna: 2459.93 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 1968.41 mg;	Wartość energetyczna: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sód: 3007.41 mg;	Wartość energetyczna: 2202.02 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 6.66 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2995.77 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

	LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z brokula * 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.) Woda źródlana 250 ml		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda źródlana 250 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Woda źródlana 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2080.85 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sód: 3248.94 mg;	Wartość energetyczna: 2311.52 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 2850.90 mg;	Wartość energetyczna: 2160.47 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sód: 3095.40 mg;	Wartość energetyczna: 2026.46 kcal; Białko ogółem: 63.49 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 37.18 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sód: 3234.46 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

		LUBA- ML Bezmleczna	LUBA- P02/3 Lekkostrawna dziecięca	LUBA- WE Wegetariańska	LUBA- D04 Wegańska
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Salata 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 Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Salata 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>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Woda źródlana 250 ml Salatka z ryżu i warzyw (bez mleka) 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Woda źródlana 250 ml Salatka z ryżu i warzyw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Woda źródlana 250 ml Salatka z ryżu i warzyw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Woda źródlana 250 ml Salatka z ryżu i warzyw (bez mleka i jaj) 150 g (<u>GOR.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2075.18 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.82 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sód: 3556.11 mg;	Wartość energetyczna: 2694.83 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 2926.58 mg;	Wartość energetyczna: 2298.68 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sód: 2984.51 mg;	Wartość energetyczna: 2145.33 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sód: 2904.23 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Katarzyna Wójcik
mgr Katarzyna Wójcik

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,