

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-06-10 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2034.01 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 35.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2173.55 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2268.77 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty- produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2557.33 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2371.60 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 373.77 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2174.35 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-06-12 środa	Śniadanie	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>,)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>,)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLUJĘCZ</u>,)</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLUJĘCZ</u>,)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>,)</p> <p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLUJĘCZ</u>,)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>,)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Pomidor 25 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem() 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>,)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>,)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem() 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>,)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>,)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>,)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>,)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>,)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>,)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>,)</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>,)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2331.57 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2340.57 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 124.55 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2263.23 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 9.29 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2636.33 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 399.20 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2442.50 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2311.95 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana 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 o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2448.70 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 139.61 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2362.18 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 140.06 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2294.71 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-15 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<b>SOJ.</b>)                      Ser żółty 40 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<b>SOJ.</b>)                      Serek homo. naturalny 40 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>SEL, GLU JECZ.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<b>SOJ.</b>)                      Ser żółty 40 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g                      Sałata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Bigos 300 g (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z marchwi z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g                      Fasolka szparagowa z wody* 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Pasztet z soczewicy () 70 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Ogórek świeży 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Pasztet z soczewicy () 70 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Ogórek świeży 100 g</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Twarożek 40 g (<b>MLE.</b>)                      Sałata zielona 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2780.18 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 116.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 12.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2283.88 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2513.66 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 8.71 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2734.47 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2565.03 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Polewka truskawkowa 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Solferino * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Polewka truskawkowa 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Solferino * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2509.20 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2201.92 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2324.20 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.57 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-18 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PN	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2621.99 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2575.71 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 402.12 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2453.72 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLUŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grycikowa 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLUŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2440.35 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 400.05 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2383.52 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2025.38 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2241.88 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2419.66 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Arbuz 100 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2405.36 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 134.11 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2495.85 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 140.18 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2178.41 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Musztarda 10 g ( <b>GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2591.92 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 102.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2290.94 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2198.72 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 8.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-23 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2393.75 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2104.32 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 7.86 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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