

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2082.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2266.94 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2363.46 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 8.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2648.81 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2447.44 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2297.62 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-10 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2142.57 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2265.77 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 125.43 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2074.23 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g</p>
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	<p>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>) Fasolka po bretońska 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) 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 (<u>SEL,</u>)</p>
	PD			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g</p>
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Sałata zielona 20 g</p>	
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-12 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 Arbuz 100 g 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>) Arbuz 100 g 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
	III SN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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>) Poledwica Sopotcka 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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 141.14 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 141.59 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Placki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ketchup 20 g (SEL.)	Placki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Placki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2705.38 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 116.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2209.08 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2438.86 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 8.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2659.67 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2490.23 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2295.09 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 281.07 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g
	III ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Polewka truskawkowa 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Polewka truskawkowa 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2387.31 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2179.18 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2301.46 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	PD		Sok pomidorowy b/s 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2820.97 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 410.89 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2592.89 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 405.15 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2555.89 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 9.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Obiad	Chłodnik z ogórka i rzodkiewki 350 ml (JAJ, MLE) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Chłodnik z ogórka i rzodkiewki 350 ml (JAJ, MLE) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL)
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2489.06 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2308.72 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 104.83 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2074.92 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Nektarynka 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2318.56 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 130.59 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2409.05 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 136.66 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2205.69 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR,) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) 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: 2100.24 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Maślanka 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g	
		Wartość energetyczna: 2358.21 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2318.95 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2029.52 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 269.45 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 30.81 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,