

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-22, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 15 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2272.59 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 123.82 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2389.99 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 9.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 25 g (MLE.)
	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.) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2370.45 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2400.71 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-24 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Gryskowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2375.94 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2496.94 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2497.93 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2556.52 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 403.60 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g Arbuz 100 g	Płatki pszenne 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g Arbuz 100 g	Płatki pszenne 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Owocowa zupa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB. może zawierać: SKO, MCK.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Owocowa zupa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB. może zawierać: SKO, MCK.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB. może zawierać: SKO, MCK.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2449.86 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2471.23 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>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>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2869.27 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 417.20 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2552.08 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 413.28 g; W tym cukry: 141.04 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2632.89 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 11.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompoł owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompoł owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompoł owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Papryka świeża 100 g	Twarożek z natką pietruszki 80 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.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2538.91 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2510.44 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2381.54 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem 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 (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) 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.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompót owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompót owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompót owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	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 (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Sok wieolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		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: 2020.81 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1971.79 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 34.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	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 topiony 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 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.) Twaróg półtłusty 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2242.97 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2084.98 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Arbuz 100 g
	Kolacja	Kakao/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		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: 2526.00 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 388.65 g; W tym cukry: 132.74 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2481.24 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 121.00 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2408.93 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2287.26 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2293.03 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-08-02 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. może zawierać: SKO. MCK.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g (<u>RYB. może zawierać: SKO. MCK.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g (<u>RYB. może zawierać: SKO. MCK.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Marchew gotowana z olejem* 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>) Ogórek świeży 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>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2510.57 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 135.73 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2347.27 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 141.42 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2238.34 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2588.79 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2326.14 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2201.33 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2277.29 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2344.85 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2164.97 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.68 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,