

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 15 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Brokułowa z ryżem brązowym () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2277.31 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2347.39 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 122.94 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2415.90 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 53.27 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 25 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2312.99 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.40 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: 2394.31 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 9.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-18 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Grysiówka * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2444.71 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2249.44 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2588.53 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 7.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )
PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2427.12 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 402.55 g; W tym cukry: 123.15 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2415.51 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 424.38 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2135.12 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 9.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Śliwka 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Arbuz 100 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrońce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2545.57 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2558.00 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 415.71 g; W tym cukry: 121.86 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2352.85 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 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: 2638.05 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 11.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
		II ŚN		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g
		PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g	Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2605.79 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2582.24 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2440.29 kcal; Białko ogółem: 137.05 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2037.84 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1995.22 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 35.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2405.83 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 9.29 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2326.49 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2099.11 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2175.46 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, 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> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	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> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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: 2512.75 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 130.10 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.23 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Paszтет z fasoli* 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)                      Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Kawa zbożowa z/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Paszтет z fasoli* 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<b>MLE.</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<b>MLE.</b>)                      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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 25 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.80 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.70 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-27 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 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 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 JE CZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 JE CZ.</u> ) Ziemniaki 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 JE CZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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: 2577.47 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 131.86 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2391.14 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 141.29 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2248.21 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2595.17 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.01 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: 2198.13 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 45.59 g; Sól: 7.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-29 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> ) Połędwica Sopotka 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> ) Połędwica Sopotka 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> ) Połędwica Sopotka 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> ) Połędwica Sopotka 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 gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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
	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: 2369.14 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2419.65 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 380.19 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2256.82 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.64 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,