

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-09-30 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, 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.) Ryba gotowana (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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.) Ryba gotowana (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2282.43 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-01 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. 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.) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w ost.niejad 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE. SEL.) Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE. SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ. MLE.) Rzodkiew biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2621.37 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2361.77 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2247.10 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 52.16 g; Sól: 9.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-02 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLUJĘCZ.)	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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLUJĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLUJĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLUPSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLUPSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 25 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2340.57 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 124.55 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2167.63 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-03 czwartek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 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>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2625.68 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2345.89 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2224.25 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 46.32 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 50 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sliwka szt 2 szt Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 100 g	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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2457.74 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 136.42 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2352.08 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 381.32 g; W tym cukry: 140.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2262.01 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2772.18 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2289.05 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2505.66 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 10.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2734.47 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2577.11 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-07 poniedziałek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g 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.) Filet złocisty-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 z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) 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.) Filet złocisty-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 z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Wielowarzywna z ziemniakami* () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Wielowarzywna z ziemniakami* () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 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.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE.) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2367.41 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2176.64 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2309.92 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-10-08 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	PD		Sok pomidorowy b/s 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Brama) 60 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2745.50 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2607.33 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 404.29 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2480.42 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grycikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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 mlekiem/p 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, 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: 2475.75 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2507.41 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 419.54 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2116.09 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 9.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2419.66 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Brama) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Brama) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet rybny (Brama) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Śliwka szt 2 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (JAJ, MLE, GOR.) 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2367.85 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 127.94 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2386.38 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 400.89 g; W tym cukry: 137.71 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2207.59 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, 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.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2703.37 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 108.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2354.19 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2164.16 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-10-13 niedziela	Sniadanie	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt</p>
	PD			<p>Maślanka 150 ml (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>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.) Jabłko 1 szt. 1 szt</p>	<p>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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>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.) Pomidor 100 g</p>
	PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2485.87 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2393.75 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2224.92 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.26 g;</p>

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,