

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwa strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Brama) 60 g (<u>RYB. może zawierać: SKO, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Brama) 60 g (<u>RYB. może zawierać: SKO, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Brama) 60 g (<u>RYB. może zawierać: SKO, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2182.11 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2670.47 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2285.34 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2220.29 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-11-27 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 20 g (GLU PSZ, 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: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 10.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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 JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2556.45 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2306.66 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2130.49 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 7.38 g;

2024-11-28 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2473.94 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 140.41 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.58 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: 2242.22 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwa strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.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.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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 soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kalańfior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет 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: 2249.83 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2466.43 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 10.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (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.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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.) Twarożek 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.) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2733.92 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2587.47 kcal; Białko ogółem: 137.95 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2369.34 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) 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.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)	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.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)
	II SN			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-porczyzkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczyzkowy* 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 Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2369.90 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2171.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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: 2706.27 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2568.11 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2414.83 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 10.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g 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 JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ</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 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	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: 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: 2096.47 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Pomidor 25 g
	Obiad	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* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka 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: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 39.77 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: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> , może zawierać: <u>SKO.</u> , <u>MCK.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> , może zawierać: <u>SKO.</u> , <u>MCK.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> , może zawierać: <u>SKO.</u> , <u>MCK.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2443.87 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 402.70 g; W tym cukry: 141.55 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2428.88 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 144.91 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR,)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, 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,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, 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,) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, 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: 2654.33 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2305.15 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2115.12 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwa strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2431.50 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2212.90 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.26 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,