

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Mandarynka 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 JĘCZ.</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 Sałata 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	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	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) 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: 2451.04 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2095.64 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	<p>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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>
		II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
Oblad	<p>Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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</p>	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	<p>Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bigos 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Śledź z cebulką w oleju 50 g (<u>RYB.</u>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kompot z suszu 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z makaronem pełnoziarnistym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	<p>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</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 3659.61 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 122.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 506.60 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 12.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3066.97 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 514.29 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 6.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3191.71 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 446.33 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 47.18 g; Sól: 9.49 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-25 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/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>) Schab pieczony z dodatkiem wody, parzony, pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, GOR, SEZ,</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 Ogórek kiszony 80 g Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	kasza kukurydziana na ml/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>) Schab pieczony z dodatkiem wody, parzony, pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Schab pieczony z dodatkiem wody, parzony, pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2928.06 kcal; Białko ogółem: 139.11 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2937.06 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2943.60 kcal; Białko ogółem: 148.29 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 11.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-26 czwartek	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>) 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 Serwik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Serwik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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>) Schab pieczony z dodatkiem wody,parzony, pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150 g (<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>) Schab pieczony z dodatkiem wody,parzony, pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</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>) Schab pieczony z dodatkiem wody,parzony, pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	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 kawałkó ,parzony , w osionce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2574.88 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 397.79 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2527.42 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 407.34 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2290.44 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</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,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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,</u> <u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (<u>JAJ,</u> <u>GOR,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ,</u> <u>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,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2455.57 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 130.41 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 130.80 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2230.99 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)
	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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		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
	Wartość energetyczna: 2822.28 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 117.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.23 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2330.13 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2565.79 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-29 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem 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 Sopocka 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem 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	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym*-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2431.19 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2326.13 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2067.99 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-30 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 ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Brokułowa 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 Mandarynka 1 szt	Brokułowa 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 Mandarynka 1 szt	Brokułowa 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 wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		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 25 g Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2376.50 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2125.74 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2264.16 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-12-31 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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata 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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata 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.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
Obiad	PD	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.)
	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 (Morszczuk) 60 g (RYB.) 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 (Morszczuk) 60 g (RYB.) 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 (Morszczuk) 60 g (RYB.) 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: 2726.53 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2588.37 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2435.09 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 10.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-01 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 pieczony 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 SN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) 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: 2891.65 kcal; Białko ogółem: 140.38 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2896.32 kcal; Białko ogółem: 141.88 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 415.67 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2612.88 kcal; Białko ogółem: 137.58 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-02 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Pomarańcza 1 szt. 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) 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 JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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: 2441.07 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g; W tym cukry: 141.56 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2426.08 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 144.92 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2280.80 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-05 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 dodat.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 dodat.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 dodat.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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 Mandarynka 1 szt
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2379.50 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2287.38 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2182.90 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.25 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,