

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 25 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka duszony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2324.39 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2344.80 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2104.50 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2186.12 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2207.67 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 50.32 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>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 a'la homogenizowany z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Grycikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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: 2407.23 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2486.38 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami*(ryż brązowy) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2693.04 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2358.52 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2050.16 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2627.34 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 128.85 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2616.77 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 422.41 g; W tym cukry: 125.86 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )	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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 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
		Wartość energetyczna: 2817.27 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 404.90 g; W tym cukry: 120.65 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2457.55 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 401.98 g; W tym cukry: 130.53 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2517.21 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 10.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczątkiem 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2652.59 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2629.04 kcal; Białko ogółem: 137.14 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2380.12 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <u>SEL.</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 Rzodkiew biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <u>SEL.</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 Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <u>SEL.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2528.38 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 415.96 g; W tym cukry: 113.39 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2472.32 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 427.67 g; W tym cukry: 115.45 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2545.88 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 49.15 g; Sól: 8.29 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka wykwińska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g
	PN	Banan 1/2 szt. 1 Por		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2315.63 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2069.11 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2116.18 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 7.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2451.01 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2419.50 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2394.09 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Paszтет z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna 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> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Kawa zbożowa z/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> ) Paszтет z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</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> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2277.63 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2243.99 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2200.78 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Pomidor 25 g
2025-01-17 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		PD		Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
2025-01-17 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2559.10 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 383.59 g; W tym cukry: 121.86 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2372.91 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 131.29 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2175.48 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; W tym cukry: 29.64 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2640.67 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2357.74 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2216.40 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 49.89 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2262.83 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 6.51 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,*