

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z 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>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	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>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surówców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2182.80 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2212.14 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2229.37 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w ost.niejad 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2680.58 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2278.34 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2231.57 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-01-22 środa	Śniadanie	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 25 g</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>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</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 9.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 10.37 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	<p>Platki 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>) Polędwica 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>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Platki 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>) Polędwica 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Platki 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>) Polędwica 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g</p>
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	<p>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</p>	<p>Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 25 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2556.45 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306.66 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 5.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2130.49 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 7.38 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</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 PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU 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 SN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU 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 Kiwi 1 szt 1 szt	Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			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 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 126.88 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2377.15 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 138.46 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2167.60 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-25 sobota	Śniadanie	<p>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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)</p>	<p>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>) Poledwica 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na warzywie 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>) Poledwica 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>
	II ŚN			<p>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 Salata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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</p>	<p>Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2772.18 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 14.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249.83 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2422.63 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 10.25 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-26 niedziela	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2733.92 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2587.47 kcal; Białko ogółem: 137.95 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2369.34 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-27 poniedziałek	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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Śurówka 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 (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2369.90 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2171.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Poledwica 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>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Makaron 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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	PD		Sok pomidorowy b/s 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>) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	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>) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2770.33 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 417.60 g; W tym cukry: 113.39 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2632.17 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.29 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-29 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 ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 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 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>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 b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	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: 2512.29 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 404.73 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2543.96 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 423.51 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kefir 2% tł 200 ml (<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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka 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>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2434.07 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 402.42 g; W tym cukry: 142.72 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2419.08 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 410.71 g; W tym cukry: 146.08 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2198.47 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na warzywie 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	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>) Salatka 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 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>) Salatka 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	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka 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>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2723.32 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2139.43 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 7.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-02-02 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 osl.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata 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 osl.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata 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 osl.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata 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>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU 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 kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2431.50 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2212.90 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.26 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,