

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )
		Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Poleędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )
II SN		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grycikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g
	Zrazik drobiowy z udzka pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udzka pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udzka pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> )
	Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> )	Kalaftir gotowany* 200 g	Kalaftir gotowany* 100 g
PD		Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )
	Poleędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Poleędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Poleędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )
	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> )
			Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2313.77 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 375.52 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2129.66 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2416.32 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-04 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 dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	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> ) Szynekowa 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> ) Szynekowa 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2290.05 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2347.51 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2302.69 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa		
2025-03-03 środa	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 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	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> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2202.36 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2272.44 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 52.59 g; Sól: 7.25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa		
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka 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> ) Ser mozzarella 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 200 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 kiel.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 kiel.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 kiel.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 jablko-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: 2577.24 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2429.56 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2130.16 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.69 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-07 piątek	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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2622.78 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 419.36 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2612.21 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; W tym cukry: 124.36 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-08 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa		
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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> ) Poledwica 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	Platki 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> ) Poledwica 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	Platki 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> ) Poledwica 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		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2617.53 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2593.99 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2394.80 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 7.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE,</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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL,</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE,</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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL,</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL,</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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL,</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )
	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> ) Ser żółty 50 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> ) Serek homo. naturalny 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ,</b> ) Sałata zielona 10 g	
	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: 2511.68 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 8.29 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Platki 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwinna 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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> ) Twaróg półtłusty 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g
	PN	Banan 1/2 szt. 1 Por		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2311.26 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2064.73 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2111.80 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2.</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u> )
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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: 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	<p>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>)                      Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>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 Sopocka 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</p>	<p>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>)                      Pasztet z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>
	II SN		Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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                      Kiwi 1 szt 1 szt</p>
	PD		Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Kolacja	<p>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</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>)                      Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>)                      Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 100 g</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		<p>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</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2166.58 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.90 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-14 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 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> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 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> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 25 g	
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 JECZ,</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 JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	<b>PD</b>		Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	
	<b>Kolacja</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) 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 JECZ,</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 JECZ,</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
	<b>PN</b>	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: 2562.01 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 126.01 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2375.83 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-15 sobota	Śniadanie	<p>Platki 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>)</p>	<p>Platki 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 kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 40 g (<b>SOJ.</b>)                      Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 40 g (<b>SOJ.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>Platki 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</p>
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 200 g                      Kociolatek 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt
	Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Sałata zielona 10 g</p>
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2191.38 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 7.52 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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> ) Połudwica Sopocka 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 JEĆZ.</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 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 JEĆZ.</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 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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, 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 zacierką * 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 Mandarynka 1 szt
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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, SO2.</b> )		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2374.93 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2442.00 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2222.02 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 6.53 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,