

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa		
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			PD		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
			PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-18 wtorek	Sniadanie	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 osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g 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>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</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: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-19 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2111.01 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków , parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków , parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków , parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata 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 ZYT.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p>
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Pomidor 25 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2561.47 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 10.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2311.68 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2135.52 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 7.54 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-21 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 zółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 () 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 () 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</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: 2449.68 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 127.37 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2162.61 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.)</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PD		Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kalaflor gotowany* 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g</p>
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		
	<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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II SN			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2792.12 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2645.67 kcal; Białko ogółem: 142.34 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2427.54 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2369.90 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2171.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ser zółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ser mozzarella 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Ser zółty 40 g (MLE,) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
2025-03-25 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)
	PD		Sok pomidorowy b/s 200 ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)
	PN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 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: 2701.72 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.27 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-26 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 Dynia 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>) Dynia 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 JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa 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 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Pomidor 25 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE,)
2025-03-28 piątek	Obiad	Kalafiiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2025-03-28 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (JAJ, MLE, GOR,) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 100 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR.)</p>	<p>Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>
		II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
2025-03-29 sobota	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>
		PD		Sok pomidorowy b/s 200 ml
2025-03-29 sobota	Kolacja	<p>Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)</p>
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2025-03-30 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, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
2025-03-30 niedziela	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>) Schab pieczony w rękawie 100 g Ziemniaki gotowane () 200 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		Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
2025-03-30 niedziela	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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 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,