

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-18 poniedziałek Śniadaniell ŚNObiadPKolacjaPN	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
E: 1906.72 kcal; B: 68.03 g; T: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 301.05 g; W tym cukry: 69.30 g; Bł.: 20.78 g; Sól: 8.96 g;	E: 1677.80 kcal; B: 55.65 g; T: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; W: 286.38 g; W tym cukry: 71.26 g; Bł.: 17.81 g; Sól: 6.85 g;	E: 1875.21 kcal; B: 68.59 g; T: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 290.33 g; W tym cukry: 48.51 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 6.83 g;	

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-19 wtorek ŚniadanieII ŚNObiadPKolacjaPN	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 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>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g
	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g Pomidor 25 g
	E: 2394.72 kcal; B: 85.22 g; T: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 362.77 g; W tym cukry: 80.39 g; Bł.: 35.77 g; Sól: 7.74 g;	E: 2135.21 kcal; B: 99.61 g; T: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; W: 353.06 g; W tym cukry: 84.10 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 6.27 g;	E: 2187.36 kcal; B: 106.76 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; W: 327.00 g; W tym cukry: 45.46 g; Bł.: 43.82 g; Sól: 8.01 g;

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-20 środa ŚniadanieII SNObiadPKolacjePN	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g
			Galaretka owocowa b/c 200 g
	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	E: 2917.06 kcal; B: 122.01 g; T: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 433.92 g; W tym cukry: 100.13 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 12.09 g;	E: 2741.30 kcal; B: 113.85 g; T: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W: 436.18 g; W tym cukry: 94.80 g; Bł.: 28.42 g; Sól: 7.41 g;	E: 2680.47 kcal; B: 124.03 g; T: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 387.40 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 47.12 g; Sól: 10.49 g;

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-21 czwartek ŚniadanieII ŚNObiadPKolacjaP	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u> .)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u> .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u> .) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u> .) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Papryka konserwowa 100 g
			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u> .)
	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt 1 szt Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u> .) Surówka z rzepy białej i jabłka () b/c 100 g (<u>MLE</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Gruszka 1szt. 150 g
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u> .) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u> .) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u> .) Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> .) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> .) Pomidor 25 g
E: 2568.10 kcal; B: 91.49 g; T: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 392.49 g; W tym cukry: 72.59 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 8.42 g;	E: 2476.59 kcal; B: 94.91 g; T: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 379.79 g; W tym cukry: 73.08 g; Bł.: 19.44 g; Sól: 6.47 g;	E: 2473.61 kcal; B: 98.35 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 368.79 g; W tym cukry: 61.27 g; Bł.: 42.27 g; Sól: 8.18 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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.:

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