

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g
	PN	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g
		E: 2603.88 kcal; B: 86.66 g; T: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 408.46 g; W tym cukry: 73.25 g; Bł.: 43.99 g; Sól: 10.68 g;	E: 2458.26 kcal; B: 115.19 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 354.65 g; W tym cukry: 58.75 g; Bł.: 47.44 g; Sól: 8.38 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 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 Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 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 Pomarańcza 250g 1 szt Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	E: 2553.26 kcal; B: 94.88 g; T: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 417.76 g; W tym cukry: 146.90 g; Bł.: 33.87 g; Sól: 6.52 g;	E: 2599.45 kcal; B: 131.79 g; T: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 364.47 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 42.40 g; Sól: 10.91 g;	

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z/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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Maślanka 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		E: 2798.41 kcal; B: 93.46 g; T: 110.81 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; W: 369.78 g; W tym cukry: 76.56 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 12.92 g;	E: 2690.70 kcal; B: 122.21 g; T: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 371.59 g; W tym cukry: 50.09 g; Bł.: 48.57 g; Sól: 9.62 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (I) 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 130 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (I) 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 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	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	E: 2860.21 kcal; B: 134.28 g; T: 113.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; W: 334.10 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 8.41 g;	E: 2214.06 kcal; B: 126.94 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 265.05 g; W tym cukry: 57.24 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 6.23 g;	

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodad.biał.wp w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)	Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Kefir 2% tł 200 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Pomidor 50 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
1-01	poniedziałek	E: 2735.53 kcal; B: 96.52 g; T: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 392.11 g; W tym cukry: 113.52 g; Bł.: 36.09 g; Sól: 8.43 g;	E: 2590.81 kcal; B: 120.16 g; T: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 377.27 g; W tym cukry: 70.23 g; Bł.: 43.40 g; Sól: 9.33 g;
2024-01-02	wtorek	Śniadanie Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt
	PD		Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 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 () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
		E: 2666.71 kcal; B: 99.73 g; T: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 405.45 g; W tym cukry: 97.02 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 6.92 g;	E: 2021.31 kcal; B: 94.45 g; T: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 323.44 g; W tym cukry: 54.57 g; Bł.: 40.20 g; Sól: 8.93 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Cukrzycowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g
		E: 2272.92 kcal; B: 93.99 g; T: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; W: 387.86 g; W tym cukry: 101.09 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 8.61 g;	E: 2195.66 kcal; B: 98.02 g; T: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; W: 358.06 g; W tym cukry: 62.77 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 8.84 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,