

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-04 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-04 czwartek	ŁUK- Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 40 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 346,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 343,8 w tym cukry [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 9,2
	ŁUK- Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g		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		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 50 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 352,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 366 w tym cukry [g] 88,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 9
	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 25 g	Barszcz ukraiński 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 wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 461,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,4 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 w tym cukry [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 7,7

2024-01-05 piątek	ŁUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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>) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 1 szt		Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 349,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 395,6 w tym cukry [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,3
	ŁUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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		Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 429,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 415,6 w tym cukry [g] 113,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5
	ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 50 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 118,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 325,1 w tym cukry [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,7

2024-01-06 sobota	ŁUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</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 (<u>GOR,)</u>	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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> Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</u> Maślanka 150 ml (<u>MLE,)</u>	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 834,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 401,8 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 11,1	
	ŁUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</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> Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,)</u> Pomidor b/skórki 100 g	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL,)</u> Maślanka 150 ml (<u>MLE,)</u>	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 483,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 418 w tym cukry [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 6,4	
	ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,)</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> Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,)</u> Ser żółty 40 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,)</u>	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy b/s 200 ml ()	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,)</u> Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,)</u> Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL,)</u> Maślanka 150 ml (<u>MLE,)</u>	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,)</u> Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,)</u> Sałata zielona 10 g

2024-01-07 niedziela	ŁUK- Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	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 () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 342,7 w tym cukry [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 7,8	
	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<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	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 288,7 w tym cukry [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 5,7	
	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)