

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Kotlet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Sos chrzanowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2414,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 w tym cukry [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 8,7
	ŁUK- Łatwo strawna	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2213,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 351 w tym cukry [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7,7
	ŁUK- Cukrzycowa	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Brokułowa z ryżem brazowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.)	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2579,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 413 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Sól [g] 9,7

2024-01-09 wtorek	ŁUK- Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,2
	ŁUK- Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 354,6 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 6,5
	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 25 g

2024-01-10 środa	ŁUK- Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>		<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (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.) Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 386,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 359,9 w tym cukry [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 9,5</p>
	ŁUK- Latwo strawna	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>		<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jablko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 346,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 377,4 w tym cukry [g] 120,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)</p>	<p>Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 536,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 340,5 w tym cukry [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 10,8</p>

2024-01-11 czwartek	ŁUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g		Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 733,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 415 w tym cukry [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 10,4
	ŁUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 392 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 w tym cukry [g] 83 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 6,4
	ŁUK- Cukrzycowa	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 556,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 383,5 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 11,2

2024-01-12 piątek	ŁUK- Podstawowa	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt		Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 503,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 409,1 w tym cukry [g] 131,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 6,4
	ŁUK- Łatwo strawna	Płatki pszenne 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>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 335,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 390,9 w tym cukry [g] 125,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5,4
	ŁUK- Cukrzykowa	Płatki pszenne 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 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	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
2024-01-13 sobota	ŁUK- Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,w edz,parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 244,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,8 Tłuszcz [g] 114,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 427,8 w tym cukry [g] 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 12,8

2024-01-13 sobota	ŁUK- Łatwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wieprzowy 300 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 318 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 420,8 w tym cukry [g] 142,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,7
	ŁUK- Cukrzycowa	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wieprzowy 300 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR,) Buraczki gotowane () 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 582,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 149,7 Tłuszcz [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 412,1 w tym cukry [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 9,8
2024-01-14 niedziela	ŁUK- Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE,) Papryka konserwowa 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 651 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,4 Tłuszcz [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 311,1 w tym cukry [g] 71,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,8
	ŁUK- Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g 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 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 399,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,2 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 281,5 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 6,5

2024-01-14 niedziela	ŁUK- Cukrzykowa	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>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 ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE</u>) Papyrka konserwowa 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 314,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 257,7 w tym cukry [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 7,4</p>
2024-01-15 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL</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>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g</p>		<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 (<u>MLE</u>)</p>		<p>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 879,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,7 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 298 w tym cukry [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 8,3</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL</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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 649 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 56,5 Tłuszcz [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 282,8 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 6,5</p>

<p>2024-01-15 poniedziałek</p>	<p>ŁUK- Cukrzycowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>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</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 213,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 w tym cukry [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 8,6</p>
<p>2024-01-16 wtorek</p>	<p>ŁUK- Podstawowa</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>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 wykwiwna 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</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2309,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 334,9 w tym cukry [g] 84,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7,2</p>
	<p>ŁUK- Łatwo strawna</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>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</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2042 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6</p>

2024-01-16 wtorek	ŁUK- Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców więprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierka *-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 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 156,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 307,6 w tym cukry [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 7,4
2024-01-17 środa	ŁUK- Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-więprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 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, S02.</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>)		Kawa zbożową z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 914,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,8 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 433,6 w tym cukry [g] 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 11,7
	ŁUK- Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-więprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		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>)		Kawa zbożową z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 774,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 436,3 w tym cukry [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 7,3

2024-01-17 środa	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU OW</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>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Galaretka owocowa b/c 200 g</p>	<p>Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE</u>, <u>SO2</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JE CZ</u>) Chleb Graham 100 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</u>, <u>SEL</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>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</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 678 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 387 w tym cukry [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 10,1</p>
2024-01-18 czwartek	ŁUK- Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JE CZ</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 565,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 392,3 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 8,2</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JE CZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 546,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 380 w tym cukry [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 6,6</p>

2024-01-18 czwartek	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztecik z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () b/c 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Masłanka 150 ml (MLE.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 471,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 8
	ŁUK- Podstawowa	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej 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		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 386,6 w tym cukry [g] 118 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 8,6
	2024-01-19 piątek	ŁUK- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 362,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 386,5 w tym cukry [g] 132,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,6
		ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 25 g	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g

2024-01-20 sobota	ŁUK- Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (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.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR.) Salata zielona 20 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 609,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 372 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 10,8</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g</p>	<p>Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 371,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 w tym cukry [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,8</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLE.)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 327,2 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 8,8</p>

2024-01-21 niedziela	ŁUK- Podstawowa	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Zywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierka * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabko 1 szt 1 szt</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 367,4 w tym cukry [g] 116,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,4</p>	
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierka * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 332,1 w tym cukry [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6</p>	
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>) Jabko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>

<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,
SO2 - 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,