

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2024-01-22 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Baleron z indyka kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>			<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2435,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 391,3 w tym cukry [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,7</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, 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,)</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2188,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 354,7 w tym cukry [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,1</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLE,)</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)</p>		<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ZYT, 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,)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 25 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2255,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 317,5 w tym cukry [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 9</p>

2024-01-23 wtorek	ŁUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Banana 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		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) Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2648,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 w tym cukry [g] 91,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 6,9
	ŁUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Banana 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2269,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 6,2
	ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrońce niejadalnej 20 g (SOJ) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2201 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 w tym cukry [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 8,9

2024-01-24, środa	LUK- Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB) 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) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 381,8 w tym cukry [g] 121,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 9,2
	LUK- 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 400,6 w tym cukry [g] 127,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,2

2024-01-24 środa	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB) 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) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 25 g</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 9,9</p>
		2024-01-25 czwartek	ŁUK- Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) 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, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka konserwowa 100 g</p>	<p>Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 536,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 388,6 w tym cukry [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 10,6</p>
				ŁUK- Łatwo strawna	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 100 g</p>	<p>Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p>

2024-01-25 czwartek	ŁUK- Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	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 JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłką z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2310,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 319,2 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 8
	ŁUK- Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt		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		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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2467,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 398,9 w tym cukry [g] 149,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,9
	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g		Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2345 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 385,9 w tym cukry [g] 142,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,1
2024-01-26 piątek	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2435,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 329,9 w tym cukry [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 9,6
	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2435,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 329,9 w tym cukry [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 9,6

2024-01-27 sobota	ŁUK- Podstawowa	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) 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 Salata zielona 20 g Ketchup 20 g (SEL.)</p>	<p>Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemiaki () 200 g Bigos 300 g (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jablko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Maślanka 150 ml (MLE.)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 815,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 368,9 w tym cukry [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 14,2</p>
	ŁUK- Łatwo srawna	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka 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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemiaki () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jablko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szyunka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Maślanka 150 ml (MLE.)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 371,5 w tym cukry [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,3</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Platki jęczmień na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) 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>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemiaki () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Maślanka 150 ml (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g</p>

2024-01-28 niedziela	ŁUK- Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 872,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 114,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 336,5 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 9,2
	ŁUK- Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 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 długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,7 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 8,3
	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Papryka konserwowa 100 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g

2024-01-29 poniedziałek	L UK- Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp.w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,1 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 379,9 w tym cukry [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 6,2</p>
	L UK- Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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 z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,1 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 367,7 w tym cukry [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,7</p>
	L UK- Cukrzycowa	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet 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 z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLE.)</p> <p>Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g</p>

2024-01-30 wtorek	ŁUK- Podstawowa	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)		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,) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 698,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 407 w tym cukry [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 8,5
	ŁUK- Łatwo strawna	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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,) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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,)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 596,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 414,1 w tym cukry [g] 110,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,1
	ŁUK- Cukrzycowa	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)	Sok pomidorowy b/s 200 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 531,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,4 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 369 w tym cukry [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 10,2

2024-01-31 środa	ŁUK- Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE</u>)	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 382,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 396,1 w tym cukry [g] 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 9,5
	ŁUK- Łatwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 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>) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 398,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 406,3 w tym cukry [g] 111,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,8

2024-01-31 środa	ŁUK - Cukrzycowa	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</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 Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 029 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 w tym cukry [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 9,9
2024-02-01 czwartek	ŁUK - Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 70 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 70 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 326,1 w tym cukry [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 8,6	
	ŁUK - Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 100 g (<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 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 345 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 8,7	

2024-02-01 czwartek	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 25 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 70 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2389,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 336,6 w tym cukry [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 7,3
	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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2263,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 375,7 w tym cukry [g] 103,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,1
	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 100 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 100 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>) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2335,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 396,1 w tym cukry [g] 115,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 4,7
2024-02-02 piątek	ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 100 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 100 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>) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2044 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 7,5

2024-02-03 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 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, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 g	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 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>) Salatka 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] 2 766,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 383,9 w tym cukry [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 10,3
	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 JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 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>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka 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] 2 484,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 401,5 w tym cukry [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,7
	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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka 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>) Salata zielona 10 g

2024-02-04 niedziela	ŁUK- Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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</p>	<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 360 w tym cukry [g] 87,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7,8</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 416,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 363,8 w tym cukry [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 6,5</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Kasza manna na warzywe jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLE.)</p> <p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g</p>	<p>Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)</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,