

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN
2024-02-19, poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	<p>Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB)</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB)</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLE)</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>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 ŻYT, GLU JECZ)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB)</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 25 g</p>
2024-02-20, wtorek	ŁUK- Podstawowa	<p>Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL)</p> <p>Ser żółty 40 g (MLE)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ)</p> <p>Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g</p> <p>Banan 1/2 szt. 1 Por</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE)</p> <p>Ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 Por (MLE)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-20 wtorek	ŁUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 JECZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Salatka 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% t 1 Por (MLE,)
	ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Szynka 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
2024-02-21 środa	ŁUK- 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 JECZ,)	Jarzynowa 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, SOJ,) 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,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Banana 1szt. 1 szt
	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,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Jarzynowa 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,) 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,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Banana 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-21 środa	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (<u>RYB.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 25 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jablko 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g</p>
	ŁUK- Podstawowa	<p>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 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>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jablko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g</p>	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>
2024-02-22 czwartek	ŁUK- Cukrzycowa	<p>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>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 bialek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-23 piątek	ŁUK- Podstawowa	Kasza manna 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,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt		Szpinakowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (i) 200 g Ryba smazona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE,)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza manna 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,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g		Szpinakowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (i) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (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 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE,)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	ŁUK- Cukrzykowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (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,) Ser żółty 80 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,)	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (i) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Pomidor 25 g		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 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
2024-02-24 sobota	ŁUK- Podstawowa	Płatki jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z makiem/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,)		Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki (i) 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt 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,) Paszтет z soczewicy (i) 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Maślanka 150 ml (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-24 sobota	ŁUK- Łatwo strawnia	<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,parzonyw 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 Jabłko 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.) Szyńka 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>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Platki jęczminne 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,parzonyw 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.) Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g 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 Jabłko 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.) Paszтет 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>
2024-02-25 niedziela	ŁUK- Podstawowa	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (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.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki () 200 g Cwiartka 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</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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>
	ŁUK- Łatwo strawnia	<p>kasza kukurydziana na ml/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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki () 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Pomidor 100 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-25 niedziela	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</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>) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców więprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
2024-02-26 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
2024-02-26 poniedziałek	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-26 poniedziałek	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 (<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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 25 g</p>
2024-02-27 wtorek	ŁUK- Podstawowa	<p>Makaron 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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)</p>		<p>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>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Makaron 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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 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 ziołowy* 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)</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>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-27 wtorek	ŁUK- Cukrzycowa	<p>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.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>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.) 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.)</p>	<p>Sok pomidorowy b/s 200 ml</p>	<p>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.)</p>	<p>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</p>
2024-02-28 środa	ŁUK- Podstawowa	<p>Ryż na mleku/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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>		<p>Kakao/p 250 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.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>		<p>Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>		<p>Kakao/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-02-28 środa	ŁUK- Cukrzycowa	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców więprzowych 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</u> , <u>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>)	Grysiwka * 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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
	ŁUK- Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 łopatką 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 ŻYT</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
	ŁUK- Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>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>) Szyńkowa 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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
2024-02-29 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>) Szyńkowa 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>) Połudwica Sopotcka 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 miesa 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>)
	ŁUK- Cukrzycowa						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-03-01 piątek	ŁUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU 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
	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		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>) 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
	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
2024-03-02 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>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-03-02 sobota	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>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</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 drobiu 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>)
	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>) Połudwica 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 drobiu 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
2024-03-03 niedziela	ŁUK- Podstawowa	Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>)
	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2024-03-03 niedziela	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>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 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
----------------------	-----------------	---	--	---	---------------------------------	--	--

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,