

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 15 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2317.47 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 119.56 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 25 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Maślanka 150 ml (MLE.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2249.99 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2314.35 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2449.81 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 10.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (SEL.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobiony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobiony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (SEL.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobiony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2417.95 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2522.87 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 12.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>)	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>)	
	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>)	
	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>)	
	Ser topiony 40 g (<u>MLE,</u>)	Pomidor 80 g	Ogórek kiszony 80 g	
	Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>)	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>)	
	Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ,</u>)	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>)	Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ,</u>)	
PD	Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Ziemniaki gotowane () 200 g	Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g	
Kolacja	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
PN			Sok pomidorowy 200 ml	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
PN	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>)	Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>)	
	Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)	Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	
PN	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)	
PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
			Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>)	
PN			Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>)	
			Pomidor 25 g	
PN	Wartość energetyczna: 2974.68 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2484.37 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2611.27 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Maślanka 150 ml (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2801.93 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 461.76 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2590.53 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 433.68 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2286.44 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 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 Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Twarożek 25 g (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połudwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połudwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połudwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2869.27 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 417.20 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2558.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 140.44 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2632.89 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2603.85 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2624.13 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2442.48 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Makaron drobny na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Kolacja	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,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2075.69 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2013.04 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2276.48 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2106.01 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2138.26 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki 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.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2688.47 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 419.79 g; W tym cukry: 142.01 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2657.55 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 424.86 g; W tym cukry: 138.23 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2372.44 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 20 g	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,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt 1 szt Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka () b/c 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Maślanka 150 ml (MLE,) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2384.56 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2347.93 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2297.97 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (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>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</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	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2516.58 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2389.97 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 139.63 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2200.48 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR,) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g	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 natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2609.34 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2336.04 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2274.70 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-17 niedziela	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2410.12 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2426.55 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2231.91 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 7.03 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,