

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	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.) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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.) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt o smaku truskawkowym-ww 100 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	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.) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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.) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2096.81 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 37.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2187.79 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2269.71 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kawa zbożowa z/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twarożek z koperkiem 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2521.60 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2277.02 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2194.48 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-20 środa	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB.) 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 JĘCZ.)	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB.) 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
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 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	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	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 b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	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 Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2296.96 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 120.43 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2331.86 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 125.71 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, 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, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
Obiad	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>) Jabłko 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	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	
	PD		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
Kolacja	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	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	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>) Pomidor 100 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2536.32 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 388.49 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2341.70 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2199.56 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2467.17 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 149.67 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2345.05 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g; W tym cukry: 142.32 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2309.13 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 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	Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 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
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	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 () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Maślanka 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Maślanka 150 ml (MLE.)	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.)
	PN		Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2815.08 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 111.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2333.68 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2561.16 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostionce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostionce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostionce niejadalnej 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 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
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 100 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2716.97 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2571.93 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	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	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	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
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, 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>) Serek wiejski ziarnisty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	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>) Serek wiejski ziarnisty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2493.47 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2179.78 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2333.54 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Polędwica 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
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) 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,)
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	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,)
	PN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2639.19 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 407.55 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2599.31 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2470.92 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		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>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2396.18 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2397.99 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2059.62 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 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>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<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>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2260.34 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2248.78 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2389.32 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Mandarynka 1 szt
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2322.36 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2388.78 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 137.17 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2095.42 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 6.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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,) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	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,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Maślanka 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,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Maślanka 150 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Maślanka 150 ml (MLE,)
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2199.72 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 403.98 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2134.70 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza manna 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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cwikła z chrzanem 80 g (MLE, S02,) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna 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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna 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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cwikła z chrzanem 80 g (MLE, S02,) Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g</p>	
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)</p>	<p>Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)</p>	<p>Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,)</p>
	PD			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Kolacja	<p>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,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Pomidor 90 g</p>	<p>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,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Pomidor 90 g</p>	<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Pomidor 100 g</p>
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
		<p>Wartość energetyczna: 2422.81 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2444.94 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 389.04 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2359.81 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.18 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-01 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 w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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 w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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 w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	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>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</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: 2710.79 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2693.89 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2857.91 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.12 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,
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 JEĆCZ - 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,