

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-29 poniedziałek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 15 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE.)
	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 Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2327.84 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; W tym cukry: 120.96 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-30 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,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody 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 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 (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g
	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: 2321.91 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.35 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2394.31 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-05-01 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
Obiad	<p>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</p>	<p>Grycikowa * 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</p>	<p>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</p>	
	PD			Jogurt naturalny 150 g (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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g</p>	
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2423.18 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2281.34 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2528.11 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 10.26 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-02 czwartek	Sniadanie	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,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g 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,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2928.24 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 432.69 g; W tym cukry: 124.10 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 396.28 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2705.26 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 11.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-03 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 50 g Banan 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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,) Śniadaniowa 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 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,) Twaróg półtłusty 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2692.99 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 444.47 g; W tym cukry: 124.76 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2589.83 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 439.42 g; W tym cukry: 137.04 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2256.64 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-04 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-05 niedziela	Sniadanie	Płatki 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.)	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.) 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.)	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.) 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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki 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.) Ogórek świeży 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.) Ogórek świeży 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		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: 2590.85 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.40 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: 2425.34 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-06 poniedziałek	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,) Pasta z brokuła * 40 g 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,) Pasta z brokuła * 40 g 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 JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Pasta z brokuła * 40 g 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 JĘCZ,) 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 jogurtowo-truskawkowy* 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 jogurtowo-truskawkowy* 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,) Serek homo. naturalny 80 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) 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: 2013.90 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1978.19 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 35.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2382.39 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) 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 osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna 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 (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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2336.49 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.90 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: 2163.46 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-08 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.) Połędwica 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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	Kakao/p 300 ml (MLE.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 421.24 g; W tym cukry: 145.50 g; Błonnik pok.: 35.11 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-09 czwartek	Sniadanie	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 JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna 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,) 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 JĘCZ,) 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 łop* 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 łop* 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	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 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 Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki 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	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	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,) 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: 2336.56 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2299.93 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2242.47 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-10 piątek	Sniadanie	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	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.) Twarożek 80 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek 80 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 80 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		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: 2452.93 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 127.25 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2309.32 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 133.96 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2087.00 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-11 sobota	Sniadanie	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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców więprzowych 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) 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: 2245.00 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-05-12 niedziela	Sniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 25 g</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PD			<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)</p>
	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.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</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.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Wafle ryżowe 30 g
		<p>Wartość energetyczna: 2363.92 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.36 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2243.62 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 8.05 g;</p>

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 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,