

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 15 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Kakao/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2495.40 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 144.64 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2494.95 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 424.43 g; W tym cukry: 137.63 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2622.01 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 54.88 g; Sól: 9.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2417.95 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2522.87 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 12.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2975.74 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2484.37 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2611.27 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2801.93 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 461.76 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2590.53 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 433.68 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2185.44 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 7.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> )	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> )	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN			Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g	Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2603.85 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2624.13 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2442.48 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 8.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-08, poniedziałek	Sniadanie	Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2075.69 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2013.04 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2276.48 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2106.01 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2138.26 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.37 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb 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: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt 1 szt Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2447.56 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2410.93 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2297.97 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-12 piątek	Sniadanie	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2516.58 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2389.97 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 139.63 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2176.30 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 34.99 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 9.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2609.34 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2336.04 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2274.70 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2410.12 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2426.55 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2231.91 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 7.03 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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