

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 15 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2409.16 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 9.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ.) 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 świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	
Obiad	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyńka 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.) Szyńkowa 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 (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szyńkowa 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.) Szyńkowa 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: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.48 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: 2400.71 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-29 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) 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 z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) 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	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
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysiowka * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2489.64 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2569.56 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g	
	Wartość energetyczna: 2888.34 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 433.17 g; W tym cukry: 124.21 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2481.45 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 117.69 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2665.36 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2538.69 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; W tym cukry: 129.11 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2643.46 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 437.40 g; W tym cukry: 141.92 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2311.41 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-01 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.) Połędwica 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.) Połędwica 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.) Połędwica 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	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 Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g 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 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Czwartka 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.) Papryka świeża 100 g	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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: 2613.71 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.26 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: 2443.29 kcal; Białko ogółem: 136.45 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</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>) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieolowocowy tłoczony 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: 2020.30 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.85 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: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-04 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 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 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>) Sałatka wiosenna 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>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Sałatka wiosenna 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
	Wartość energetyczna: 2342.77 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2191.68 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2169.74 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-05 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>) Pomidor 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 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>) Pulpet wieprzowy 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>) Pulpet wieprzowy 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			Arbuz 100 g
	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: 2678.71 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 414.63 g; W tym cukry: 150.54 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2640.85 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 413.13 g; W tym cukry: 138.20 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2389.64 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 7.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony 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: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.80 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: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-07 piątek	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.) Twarożek 40 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 JE CZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej 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 JE CZ.) 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 JE CZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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: 2561.62 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 399.56 g; W tym cukry: 134.85 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2407.77 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 139.94 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2291.94 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek 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			Arbuz 100 g
	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.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z 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.) Pomidor 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2617.97 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 9.12 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: 2280.63 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2335.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.00 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: 2223.21 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 7.69 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,