

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-24, poniedziałek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 15 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2127.94 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2220.00 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 118.79 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2222.59 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek 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 (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 25 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g
	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: 2370.45 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.73 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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 młode gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g	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 młode gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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 JECZ.) 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: 2397.94 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2518.94 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-27 czwartek	Sniadanie	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>) Sniadaniowa 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa 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>) Sniadaniowa 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 młode gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z olejem 60 g 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 olejem 100 g 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 młode gotowane () 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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 JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 2864.56 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 404.54 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2608.55 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2647.91 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-28 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 Arbuz 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 50 g Arbuz 100 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) 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 młode 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 młode 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 młode 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,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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: 2417.71 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2439.08 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-29 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,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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: 2552.08 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 413.28 g; W tym cukry: 141.04 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.55 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa b/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 młode gotowane () 200 g Ćwiartka 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 młode gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2538.91 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2542.43 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2381.54 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-01 poniedziałek	Sniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 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: 1971.29 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 34.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.76 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-02 wtorek	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinтна 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinтна 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2267.97 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2109.98 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2094.94 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 277.59 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Arbuz 100 g
	Kolacja	Kakao/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata 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: 2633.95 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 138.80 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.45 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-04 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Połędwica Sopotcka 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,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka 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 top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2287.26 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2293.03 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-05 piątek	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Powidła sliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) 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 (<u>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2486.82 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 135.73 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2326.07 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 141.42 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2217.14 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-06 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.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 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 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 kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) 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: 2591.79 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2201.33 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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 (SEL, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2260.73 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2344.85 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2148.41 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 37.99 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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