

|                         |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-31 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml<br>( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml<br>( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Banan 1/2 szt. 1 Por<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Banan 1/2 szt. 1 Por<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ryżem brązowym () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                 |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                                                                 | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                      |
|                         | PN        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2176.34 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 7.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2213.12 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 53.66 g; Sól: 8.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-04-01 wtorek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                               | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 100 g                                                                                                                                                                                                             | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                  | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                              |
| PN                |           | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2380.95 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2438.41 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                  |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-02 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SOJ.</u> )<br>Kalańior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                            | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kalańior gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                    | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SOJ.</u> )<br>Kalańior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                     |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                            | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                  |
|                  | PN        | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2407.23 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2486.38 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 8.58 g;                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                     |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-03 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 200 g ( <u>JAJ</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                              | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                   | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami*(ryż brązowy) 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                       |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Kolacja   | Kakao/p z/c 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )                                                                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )                                                                                                                   | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )                                                                                                                                                 |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2507.20 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 111.00 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2060.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sól: 9.78 g;                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-04 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym ( )<br>350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                               | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                 | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym*<br>350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt. 1 szt |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 25 g                                                             |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                              | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g                                              | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                      |
|                   | PN        | Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2622.78 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 419.36 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.02 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2612.21 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; W tym cukry: 124.36 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 5.87 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-05 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                             | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                    |
|                   | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2817.27 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 404.90 g; W tym cukry: 120.65 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 11.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2457.55 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 401.98 g; W tym cukry: 130.53 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2517.21 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 10.91 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                      |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-06 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                      | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                               | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                        |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                            | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                             |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2617.53 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2593.99 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2394.80 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 7.78 g;                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                         |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-07 poniedziałek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )<br>Mus z jabłek ( ) z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )<br>Mus z jabłek ( ) z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sytko (brązowy) 200 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                     |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | PN        | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2528.38 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 415.96 g; W tym cukry: 113.39 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2472.32 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 427.67 g; W tym cukry: 115.45 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2511.68 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 8.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-08 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml<br>( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml<br>( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                            | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                               | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                     | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | PN        | Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2402.16 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2155.63 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2126.20 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.10 g;                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                  |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-09 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                 | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                         | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SOZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SOZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                     |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Kakao/p z/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )                                 | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )                                                                                                            |
|                  | PN        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                          |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2451.01 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2419.50 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.12 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2394.09 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                     |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-10 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                                               | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                         | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kiwi 1 szt 1 szt                                               |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Półdewica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Półdewica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Półdewica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                            |
|                     | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2277.63 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2243.99 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.75 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2166.58 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-11 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml<br>( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona<br>parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u><br><u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ()<br>100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt       | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u><br><u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                               | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u><br><u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ()<br>200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g<br>( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml<br>( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g<br>( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g<br>( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g                                                      |
|                   | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2562.01 kcal; Białko<br>ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł.<br>nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem:<br>385.61 g; W tym cukry: 126.01 g; Błonnik<br>pok.: 29.04 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2375.83 kcal; Białko<br>ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł.<br>nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem:<br>382.05 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik<br>pok.: 26.88 g; Sól: 5.11 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko<br>ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł.<br>nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem:<br>280.47 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik<br>pok.: 33.65 g; Sól: 9.77 g;                                                                                                       |

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-12 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU OW</u> ,)<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT</u> ,<br><u>GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Parówki drobiowo-wieprz<br>(homogenizowane,wędz,parz w osłonce<br>niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ,) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU OW</u> ,)<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT</u> ,<br><u>GLU JECZ</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z<br>dodatkiem surowców wieprzowych z<br>połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce<br>niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki<br>40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym<br>350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT</u> ,<br><u>GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z<br>dodatkiem surowców wieprzowych z<br>połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce<br>niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami ( )* 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i<br>fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Buraczki gotowane ( ) 100 g<br>Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ziemniakami ( )* 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Buraczki gotowane ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami ( )* 350 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>SEL</u> ,)<br>Surówka z marchwi b/c ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                  |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa<br>wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2640.67 kcal; Białko<br>ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł.<br>nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem:<br>384.24 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik<br>pok.: 33.42 g; Sól: 9.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2357.74 kcal; Białko<br>ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł.<br>nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem:<br>390.09 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik<br>pok.: 27.79 g; Sól: 5.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2191.38 kcal; Białko<br>ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł.<br>nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem:<br>332.56 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik<br>pok.: 48.59 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                      |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-13 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                            | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1/2 szt. 1 Por                                                                                           | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab duszony 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                                                                          |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Kolacja   | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                    | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                            | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2374.93 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.82 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2442.00 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2222.02 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 6.53 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,