

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko „parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2182.80 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2212.14 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2229.37 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 8.67 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2680.58 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2278.34 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-16 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL ,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE ,) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE ,) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE ,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE ,)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE ,) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2111.01 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2564.67 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2311.68 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2449.68 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 127.37 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2162.61 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.54 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2131.87 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2158.89 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2049.17 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 6.62 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2407.25 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2437.13 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2309.65 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak w galarecie prod.drob.z dodat.sur.wp.parz.w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2693.79 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2676.89 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2672.91 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.12 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2233.22 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 393.13 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2146.40 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 12.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2512.29 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 404.73 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2543.96 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 423.51 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.67 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL ,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ ,) Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ ,) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ ,) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.21 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2437.27 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 403.08 g; W tym cukry: 143.17 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2419.08 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 410.71 g; W tym cukry: 146.08 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2201.67 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2723.32 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2139.43 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Masłanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2434.06 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.26 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,