

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 25 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</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>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2186.24 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.82 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: 2230.72 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 54.64 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 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) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2443.35 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2322.03 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwa strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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 kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g 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 Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2459.23 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2171.37 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2528.38 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g 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>) Gołąbek siekany z mięsa wp 200 g (<u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami*(ryż brązowy) 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)
	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 homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2550.39 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2458.05 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2173.88 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 9.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2579.73 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 410.20 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2601.96 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 411.83 g; W tym cukry: 122.35 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2236.39 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z/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>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Paprykarz wieprzowy z łop 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Grochowa z ziemniakami ()* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<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>) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2842.38 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 424.43 g; W tym cukry: 134.33 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2530.05 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 143.08 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2589.71 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g	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>) Twarożek z natką pietruszki 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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2625.65 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.93 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: 2411.05 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-05 poniedziałek	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) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT , GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Pasta z brokuła * 40 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ , MLE , SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , może zawierać: SOJ , ORZ , GOR , SEZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ , MLE , SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , może zawierać: SOJ , ORZ , GOR , SEZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ , MLE , SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ , JAJ , SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt. 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE) Hummus 40 g (SEZ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2504.95 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 415.46 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2448.89 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 427.16 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2488.25 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g
	PN	Banan 1/2 szt. 1 Por		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2477.86 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2228.13 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2201.90 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2401.59 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.58 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: 2394.45 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwa strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) 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>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g
	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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2346.03 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.74 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: 2234.98 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2632.18 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 404.08 g; W tym cukry: 139.94 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2479.26 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; W tym cukry: 147.25 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2281.07 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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 40 g (<u>SOJ</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Kawa zbożowa z/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> ,) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2617.52 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2328.50 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2187.58 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 47.20 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Kasza 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU 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 pieczone 1szt. 1 szt	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		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: 61.31 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,