

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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 JĘCZ.</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 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 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>) Połędwica 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 Kotlet z jaj-pieczony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Brokułowa z ryżem brązowym () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2599.04 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2594.62 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2669.84 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 53.93 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2470.21 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2537.35 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2397.43 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó, parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó, parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó, parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2517.18 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2218.37 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2596.33 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 8.65 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-26 czwartek	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> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	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> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II śN			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 200 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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> ,) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<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> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka 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: 2512.95 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 388.75 g; W tym cukry: 112.83 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2358.51 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2136.43 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

2025-06-27 piątek	Śniadanie	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
		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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 200 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 200 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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 PSZ, MLE, 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 PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE, 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 PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2604.53 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 129.94 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2670.96 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 427.28 g; W tym cukry: 138.20 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2214.19 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 36.10 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-28 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 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 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 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> ,) Połędwica 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 PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU 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	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU 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 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> ,) Połędwica 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 PSZ</u> ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica 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> ,) Połędwica 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: 2688.37 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2328.65 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 384.47 g; W tym cukry: 118.08 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 6.31 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-29 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>) Połędwica Sopocka 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	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>) Połędwica Sopocka 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	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>) Połędwica Sopocka 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
	II ŚN			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 Arbuz 200 g	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 Arbuz 200 g	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 Arbuz 200 g
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2674.14 kcal; Białko ogółem: 135.34 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2662.99 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2459.54 kcal; Białko ogółem: 135.51 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-30 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;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka wykwinna 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 PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Banan 1/2 szt. 1 Por		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2456.71 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 108.70 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.07 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: 2180.76 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 7.15 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g	Ziemniaczana* () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 200 g	Ziemniaczana* () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 200 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2470.59 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 127.74 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2488.50 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2463.45 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 6.82 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-03 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-04 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 Arbuz 200 g	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 Arbuz 200 g	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>) Sałata 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>) Połędwica Sopotcka 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 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>) 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2711.42 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 421.78 g; W tym cukry: 157.41 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2548.26 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 413.54 g; W tym cukry: 163.10 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2317.51 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-05 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 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 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>) Tofu 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 kawałków 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 Kociolek 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 Arbuz 200 g	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 Arbuz 200 g	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 Arbuz 200 g
	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 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2686.52 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2376.95 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2256.58 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Arbuz 200 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Arbuz 200 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Arbuz 200 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2443.44 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2511.00 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 115.94 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2298.33 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 6.58 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,