

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko „parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2189.20 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 116.78 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2212.14 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2235.77 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 7.30 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2711.65 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2261.72 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2257.45 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 45.59 g; Sól: 9.11 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-11 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (MLE,) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2242.37 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 117.94 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2117.41 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.57 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU 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>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2698.56 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 418.35 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2433.73 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2341.66 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 49.22 g; Sól: 7.54 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2448.19 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 126.57 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2403.46 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 379.17 g; W tym cukry: 138.21 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2193.91 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 8.51 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-14 sobota	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>) 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 Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)	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 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	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 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			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2866.48 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 125.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2330.33 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2485.86 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 9.08 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-15 niedziela	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₊) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ₊) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE₊) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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₊) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ₊) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE₊) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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₊) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ₊) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE₊) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE₊)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL₊) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL₊) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL₊) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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₊) Ser żółty 50 g (MLE₊) 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₊) Twarożek 80 g (MLE₊) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₊) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE₊) Twarożek 80 g (MLE₊) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2₊)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE₊) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2775.44 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2634.71 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.22 g;

2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
		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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)	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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczkowy* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2432.90 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2182.14 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2320.56 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (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 gotowana (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2776.73 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 419.40 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2701.72 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 9.24 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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> , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u> , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	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> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 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	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, 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: 2488.61 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2420.06 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 406.45 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1997.96 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL ,) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ ,) Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ ,) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ ,) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.21 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Papryka świeża 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2441.74 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 146.31 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2440.50 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 406.65 g; W tym cukry: 146.38 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2263.05 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 6.43 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>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>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó , parzony , w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2776.82 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 109.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2488.95 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 46.80 g; Sól: 7.94 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2395.05 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2183.96 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 291.65 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.26 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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