

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 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) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 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) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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 (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z truskawek* 100 g Arbuz 100 g	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z truskawek* 100 g Arbuz 100 g	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z truskawek* b/c 100 g Arbuz 100 g
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2294.42 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 136.93 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2501.36 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 136.42 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2407.20 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku/p 300 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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*() 300 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 pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 300 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt	Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa 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 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Rzodkiew biała 100 g
PN		Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 25 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

2025-07-08 wtorek

ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2675.81 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2346.43 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2213.52 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la fromage z ziolami 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g		Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2305.72 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 128.73 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2374.22 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 131.55 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2271.35 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 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>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 300 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa 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 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 100 g
	PN	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

5-07-10 czwartek	ŁUK- Podstawowa		ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
	Wartość energetyczna: 2661.67 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 10.51 g;		Wartość energetyczna: 2515.15 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2310.08 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 48.21 g; Sól: 8.22 g;
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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 () 300 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 () 300 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 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 300 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</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>) Serek homo. naturalny 40 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2483.65 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 125.11 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2498.74 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 155.35 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2161.64 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos z młodej kapusty 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ryżem* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ryżem brązowym* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	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.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka wiosenna - diety 100 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g	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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Salatka wiosenna - diety 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-12 sobota		Wartość energetyczna: 2768.73 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 114.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2404.41 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 110.61 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2443.22 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 9.79 g;
	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 80 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową-wędzona, parzona 40 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2861.11 kcal; Białko ogółem: 149.59 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2672.28 kcal; Białko ogółem: 146.19 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2557.33 kcal; Białko ogółem: 158.08 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwa strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2478.23 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2187.64 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 376.62 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2222.19 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 25 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</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 Banan 1 szt. 1 szt	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Sok pomidorowy b/s 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g
	PN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
25-07-15 wtorek		Wartość energetyczna: 2712.05 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 379.72 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2652.61 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2544.79 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 9.89 g;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Salata zielona 20 g Salatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Salatka z pomidorów i koperku 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Salata zielona 20 g Salatka z pomidorów i koperku 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 300 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>) Salata 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 1szt. 1 szt		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Arbuz 150 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Arbuz 150 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Arbuz 150 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g			
		Wartość energetyczna: 2602.17 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 422.78 g; W tym cukry: 130.72 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2651.59 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 431.78 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2146.53 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 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>) 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 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 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>) Szynkowa dębowa kieł.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 kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<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>) 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 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2398.69 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; W tym cukry: 116.72 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2373.40 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 116.63 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2378.37 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>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 1szt. 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>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 1szt. 1 szt	Kalafiorowa z ryżem brązowym* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 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>) Papryka świeża 100 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2566.60 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; W tym cukry: 163.28 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2578.77 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 412.14 g; W tym cukry: 163.25 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 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 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 * () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźcą 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 Arbuz 200 g		Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźcą 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 Arbuz 200 g
	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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2894.01 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 114.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2623.22 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2463.30 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 kieł.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* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 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 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 300 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 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 300 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 Banan 1szt. 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>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2447.56 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2350.41 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2302.91 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.05 g;

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,*