

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 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.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 25 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem brązowym () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2613.34 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2667.34 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2609.22 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-22 wtorek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórki małosolne 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<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 Ogórki małosolne 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Solferino () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Solferino () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<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>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<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>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<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>) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2433.90 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2501.32 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2454.62 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-23 środa	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 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>) 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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2491.83 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2227.36 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2590.10 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka 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,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,)	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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE,) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE,) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2414.01 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2473.82 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 110.50 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2248.73 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Paszтет z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Pomidor 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2560.59 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 404.84 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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 Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2466.54 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2494.57 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

2025-07-27 niedziela

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek ze słonecznikiem 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek ze słonecznikiem 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek ze słonecznikiem 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE.)
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Tofu 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2635.48 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2614.82 kcal; Białko ogółem: 141.97 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2408.22 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) 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 (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Hummus 20 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2653.00 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 425.77 g; W tym cukry: 121.17 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2602.39 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 435.57 g; W tym cukry: 122.75 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2450.81 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 8.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 100 g
	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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2499.71 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2277.22 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2091.67 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2406.15 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2437.45 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2458.26 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, 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.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 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.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2466.25 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 369.65 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2298.49 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2245.31 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Twarożek 40 g (MLE.) Powidła śliwkowe 40 g Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Zacierka 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 40 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 40 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 40 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2555.35 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2385.49 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 146.42 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ser topiony 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (GOR.)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2418.13 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2327.61 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2102.23 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MŁE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MŁE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna 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 (MŁE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MŁE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MŁE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 100 g (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 100 g Mizéria 100 g (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MŁE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MŁE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MŁE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Arbuz 150 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 (MŁE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MŁE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Arbuz 150 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 (MŁE.) Serek homo. naturalny 40 g (MŁE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Arbuz 150 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, S02.)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2505.46 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2563.42 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 120.20 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2372.57 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 6.94 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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