

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                         |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron z serem 220 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                           | Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z serem 220 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                | Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 220 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                              |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                   | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                                 |
|                         | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2225.65 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 7.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2232.69 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 126.44 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2158.99 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.17 g;                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-05 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Serek Fromage 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twaróg z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twaróg z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Karczek pieczony grubo 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                        | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki gotowane () (b/c) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                             |
|                   | PN        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2414.97 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2232.72 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.02 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2071.18 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 8.27 g;                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                  |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-06 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórki małosolne 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórki małosolne 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Obiad     | Jarzynowa z makaronem() 300 ml ( <b>GLUPSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLUPSZ. JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ. MLE.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym () 300 ml ( <b>GLUPSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLUPSZ. JAJ.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                        |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )                                                              | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )                                                                            |
|                  | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel. wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.92 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2285.94 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 127.94 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.72 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2138.98 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                     |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-07 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 220 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Śliwka 150 g                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 220 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                         | Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 220 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka 150 g                                                                                                                                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                                                              |
|                     | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2296.94 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2150.10 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-08 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt               | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                          | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g            |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 g<br>Pomidor 25 g                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g              | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g                | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                           |
|                   | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2347.92 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 129.96 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2220.55 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 129.82 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 4.78 g;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2101.46 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>)</p> | <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> | <p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | <p>Koperkowa z ryżem * 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Bigos z młodej kapusty 250 g (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Arbuz 150 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Koperkowa z ryżem * 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Arbuz 150 g</p>                                                                                                                                                                                            | <p>Koperkowa z ryżem brązowym* 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Arbuz 150 g</p>                                                                                                                                  |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет z soczewicy () 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g</p> <p>Salatka wiosenna - diety 100 g</p>                                                                                                                                        | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka wiosenna - diety 100 g</p>                                                                                | <p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет z soczewicy () 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g</p> <p>Salatka wiosenna - diety 100 g</p>                                                                                                       |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<b>SOJ, MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 2461.62 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 10.73 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Wartość energetyczna: 2296.15 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.17 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Wartość energetyczna: 2202.62 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.56 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                           |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                      |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-10 niedziela | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 80 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 80 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                               | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 80 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                  |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Pomidor 100 g                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g                         |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2459.19 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.58 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2320.91 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.61 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2177.42 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 290.23 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                         |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-11 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                       | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-porceczkowy* 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                            | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                             |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                               | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                               | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                          |
|                         | PN        | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2425.22 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2151.06 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 5.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2136.87 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórki małosolne 80 g | Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórki małosolne 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Nektarynka 150 g                                                                                                                                               | Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Nektarynka 150 g                                                                                                                                                        | Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy b/s 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g ( <u>RYB.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g ( <u>RYB.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                            | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g ( <u>RYB.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                                  |
|                   | PN        | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2350.08 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2288.57 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 9.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                  |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-13 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLUŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g | Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos brokułowy 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                   |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Arbuz 150 g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Arbuz 150 g                              | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Arbuz 150 g                                                               |
|                  | PN        | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2336.43 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2390.50 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 389.70 g; W tym cukry: 101.37 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2015.43 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                              |

|                     |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-14 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                     | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b><u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 220 g ( <b><u>GLUPSZ. SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b><u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 220 g ( <b><u>GLUPSZ. SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b><u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 220 g ( <b><u>GLUPSZ. SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <b><u>GLUPSZ. JAJ.</u></b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b><u>SOJ. MLE. GLU OW.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 2% tł 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )        | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b><u>SOJ. MLE. GLU OW.</u></b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kefir 2% tł 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <b><u>GLUPSZ. JAJ.</u></b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b><u>SOJ. MLE. GLU OW.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 2% tł 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                     |
|                     | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2119.41 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2128.33 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2188.20 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.63 g;                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-15 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g            | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g          | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt       | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Kalafiorowa z ryżem brązowym* 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g      | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g                                                       |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la fromage z ziołami 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 25 g                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2324.71 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 154.72 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.55 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2360.87 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 154.69 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 4.70 g;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 5.86 g;                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁUKÓW

|                   |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-16 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> ) | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g       | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy b/s 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona, parzona 30 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona, parzona 30 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona, parzona 30 g<br>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> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2507.25 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2461.96 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.49 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2302.04 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                             |

|                      |           | ŁUK- Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-17 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab pieczony w rękawie 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab pieczony w rękawie 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                         | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab pieczony w rękawie 80 g<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                            |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                                              | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Pomidor 100 g                                    | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Pomidor 100 g                                                                  |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz 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> )<br>Pomidor 25 g                                                                            |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2288.29 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.81 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2254.29 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2119.78 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.98 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,