

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-18, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 25 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Brokułowa z ryżem brązowym () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* b/c 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2236.17 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2290.17 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2312.73 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórki małosolne 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórki małosolne 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2276.04 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2385.94 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2281.80 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2294.94 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2056.40 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2349.52 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2264.64 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2323.80 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2099.04 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

2025-08-22 piątek

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Sniadanie II SN Obiad PD Kolacja PN	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2464.72 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2450.04 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 123.34 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT , GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (SEL)	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT , GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT , GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ , SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (MLE , SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ , SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Pomidor 25 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2469.05 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2284.12 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2446.15 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek ze słonecznikiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek ze słonecznikiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek ze słonecznikiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Tofu 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2641.16 kcal; Białko ogółem: 138.03 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2620.50 kcal; Białko ogółem: 142.70 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 137.68 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

2025-08-25 poniedziałek

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g (SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g (SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g (SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 250 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 250 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Hummus 20 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2414.16 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 397.15 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 409.20 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2206.07 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 150 g
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek świeży 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadanej 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2416.41 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2183.02 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2006.53 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-27 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u> <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* b/c 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2277.92 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2309.23 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2286.78 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2128.49 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 15.00 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2108.02 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2302.49 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 145.66 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2053.96 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 120 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
	PD			Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2279.56 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2216.65 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1956.45 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 80 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Brzoskwinia 150 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Brzoskwinia 150 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Brzoskwinia 150 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2271.86 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2329.82 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2182.81 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.48 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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