

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 25 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Warzywa po grecku* 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: 2193.27 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2247.27 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2271.33 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-16 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.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.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 JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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: 2266.74 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2352.94 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2272.49 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) 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 (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (SEL.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (SEL.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (SEL.) Pomidor 100 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 20 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2282.49 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2056.40 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2337.07 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 7.15 g;

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu i cebuli 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu i cebuli 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2189.44 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2003.70 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 150 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Dyniowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 25 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Paszтет z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2480.04 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2420.36 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2091.73 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE₊) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₊) 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 JĘCZ₊) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₊) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE₊) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 JĘCZ₊) 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 JĘCZ₊) 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 Gruszka 1szt. 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (MLE, SEL₊) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ₊) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ₊) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL₊) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ₊) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ₊) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 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: 2448.05 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2251.12 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2425.15 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

2025-09-21 niedziela

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek ze słonecznikiem 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek ze słonecznikiem 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek ze słonecznikiem 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE,)
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE,) Tofu 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2597.45 kcal; Białko ogółem: 136.99 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2587.50 kcal; Białko ogółem: 141.50 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-22, poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szyńka 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 JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szyńka 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 b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szyńka 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 30 g (SEL.) Szyńka od szwagra-szyńka 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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (SEL.) Szyńka od szwagra-szyńka 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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 30 g (SEL.) Szyńka od szwagra-szyńka 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: 2382.99 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 397.65 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2368.94 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 410.14 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2205.23 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Salata 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 Gruszka 1szt. 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 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 kieł.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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2420.41 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 126.85 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2183.02 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 133.70 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2010.53 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 279.84 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>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	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>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 kiszzonej () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>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 Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>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 Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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: 2233.56 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2276.23 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2253.78 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-25 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>) Pasta z fasoli 30 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 Szynkowa dębowa kieł.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>) Pasta z fasoli 30 g 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 Śliwka 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 Śliwka 150 g
	PD			Podpłomyki 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: 2197.45 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2095.49 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2059.77 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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,) Tofu 20 g (SOJ,) Twarożek 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2342.23 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 107.97 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2351.36 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 152.03 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2039.84 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z/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>) Polędwica 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 Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 120 g (<u>SEL, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 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>) Sałatka z makaronu z wędliną wieprzową -dieta () 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną wieprzową -dieta () 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną wieprzową -dieta () 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2284.09 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2217.74 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1953.82 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁUKÓW

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kasza 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Pomidor 25 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2263.61 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2296.82 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2174.56 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 6.42 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,