

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlnina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlnina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlnina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlnina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlnina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlnina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
II ŚN				Mandarynka 150 g				
Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *( ) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 350 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2024-05-13 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2022.18 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.69 g; WW: 29.54 Por.; : 15.05 %; : 809.02 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3108.32 mg;	Wartość energetyczna: 1966.42 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.04 Por.; : 15.18 %; : 899.75 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3129.67 mg;	Wartość energetyczna: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.46 Por.; : 17.11 %; : 842.72 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3210.77 mg;	Wartość energetyczna: 1617.93 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 240.28 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 6.24 g; WW: 20.29 Por.; : 18.03 %; : 837.75 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3830.19 mg;	Wartość energetyczna: 1892.81 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 4.26 g; WW: 28.75 Por.; : 15.78 %; : 910.46 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2851.57 mg;	Wartość energetyczna: 1990.93 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 4.78 g; WW: 29.44 Por.; : 15.51 %; : 942.11 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3357.41 mg;	Wartość energetyczna: 2129.16 kcal; Białko ogółem: 64.45 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 4.24 g; WW: 30.08 Por.; : 12.11 %; : 907.54 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3149.77 mg;	Wartość energetyczna: 1959.47 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 4.16 g; WW: 29.94 Por.; : 10.72 %; : 748.04 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2660.37 mg;
2024-05-14 wtorek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt				
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2024-05-14 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzchni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
2024-05-15 środa	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2217.38 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.93 Por.; 17.77 %; 814.72 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4003.19 mg;	Wartość energetyczna: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.32 Por.; 18.03 %; 1022.79 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4187.35 mg;	Wartość energetyczna: 2634.52 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 10.59 g; WW: 32.85 Por.; 20.01 %; 1029.81 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4416.97 mg;	Wartość energetyczna: 1590.57 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 227.27 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 7.03 g; WW: 18.98 Por.; 21.45 %; 739.19 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 4001.10 mg;	Wartość energetyczna: 2197.92 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.08 Por.; 17.73 %; 949.72 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4091.05 mg;	Wartość energetyczna: 1849.24 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 4.77 g; WW: 29.33 Por.; 15.74 %; 866.87 %; Ener. z T: 18.33 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3523.44 mg;	Wartość energetyczna: 2545.55 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 115.09 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 5.10 g; WW: 33.84 Por.; 14.80 %; 1044.93 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4073.81 mg;	Wartość energetyczna: 2305.59 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 4.18 g; WW: 33.76 Por.; 15.34 %; 766.25 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3526.53 mg;
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Gruszka 150 g					

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2215.85 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.24 g; WW: 30.93 Por.: 13.21 %; : 900.32 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4274.43 mg;	Wartość energetyczna: 2251.49 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.16 Por.: 13.75 %; : 1001.46 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4273.15 mg;	Wartość energetyczna: 2514.18 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.90 g; WW: 34.81 Por.: 16.33 %; : 1034.82 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4673.55 mg;	Wartość energetyczna: 1626.62 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 219.45 g; W tym cukry: 30.79 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 10.88 g; WW: 18.88 Por.: 15.57 %; : 706.34 %; Ener. z T: 34.52 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3061.94 mg;	Wartość energetyczna: 2173.11 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.77 Por.: 14.44 %; : 981.17 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4122.65 mg;	Wartość energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.11 g; WW: 30.05 Por.: 13.60 %; : 871.24 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3701.50 mg;	Wartość energetyczna: 2725.62 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 107.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.53 Por.: 13.10 %; : 1033.99 %; Ener. z T: 35.49 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4266.79 mg;	Wartość energetyczna: 2049.15 kcal; Białko ogółem: 57.37 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.28 g; WW: 30.13 Por.: 11.20 %; : 798.46 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3872.86 mg;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osf.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN				Słupki z warzyw () 150 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2024-05-16 czwartek	Wartość energetyczna: 2222.48 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.81 g; WW: 29.98 Por.; : 14.55 %; : 743.09 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3378.77 mg;	Wartość energetyczna: 2319.99 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.46 Por.; : 14.93 %; : 1014.75 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4091.85 mg;	Wartość energetyczna: 2654.59 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.87 g; WW: 33.44 Por.; : 16.62 %; : 948.75 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4714.39 mg;	Wartość energetyczna: 1871.64 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 6.82 g; WW: 23.11 Por.; : 17.61 %; : 936.66 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4669.72 mg;	Wartość energetyczna: 2239.51 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.58 g; WW: 30.66 Por.; : 14.31 %; : 994.46 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3941.35 mg;	Wartość energetyczna: 2037.86 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 29.34 Por.; : 13.02 %; : 1046.50 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3842.35 mg;	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.13 g; WW: 30.19 Por.; : 11.31 %; : 907.02 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3301.77 mg;	Wartość energetyczna: 2186.76 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.39 g; WW: 30.81 Por.; : 12.02 %; : 928.24 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3669.18 mg;
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
piątek				Mandarynka 150 g				
2024-05-17	II ŚN							
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Ryba smazona (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (l) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 25 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2024-05-17 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	
		PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2201.76 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.98 g; WW: 29.14 g; Por.: 14.91 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3850.00 mg;	Wartość energetyczna: 2202.27 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.80 g; WW: 30.10 g; Por.: 16.07 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3885.63 mg;	Wartość energetyczna: 2472.38 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.87 g; WW: 31.64 g; Por.: 18.89 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4043.43 mg;	Wartość energetyczna: 1564.93 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 212.32 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.82 g; WW: 17.87 g; Por.: 20.53 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3019.28 mg;	Wartość energetyczna: 2155.43 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.20 g; Por.: 16.60 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3735.13 mg;	Wartość energetyczna: 1887.32 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.49 g; WW: 24.96 g; Por.: 16.88 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3261.63 mg;	Wartość energetyczna: 2189.72 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 6.61 g; WW: 29.90 g; Por.: 15.44 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3877.11 mg;	Wartość energetyczna: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.64 g; WW: 29.67 g; Por.: 13.06 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3570.88 mg;
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Salata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Salata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )					

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2024-05-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (b/c) () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2238.38 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 11.30 g; WW: 29.39 Por.: 13.47 %; 1003.21 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4083.59 mg;	Wartość energetyczna: 2104.83 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.62 g; WW: 29.05 Por.: 16.73 %; 936.07 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4076.10 mg;	Wartość energetyczna: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.03 Por.: 19.62 %; 953.81 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4796.18 mg;	Wartość energetyczna: 1910.75 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 249.89 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.87 g; WW: 21.61 Por.: 18.94 %; 698.90 %; Ener. z T: 32.40 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3723.89 mg;	Wartość energetyczna: 2029.82 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.58 g; WW: 28.95 Por.: 15.81 %; 1109.58 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4145.60 mg;	Wartość energetyczna: 1930.00 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.40 g; WW: 27.79 Por.: 15.58 %; 1034.66 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3831.33 mg;	Wartość energetyczna: 2249.11 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 6.53 g; WW: 31.30 Por.: 15.66 %; 999.26 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4170.43 mg;	Wartość energetyczna: 2179.75 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 8.41 g; WW: 29.40 Por.: 12.28 %; 785.91 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3736.80 mg;	



Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2024-05-19 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )				
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2024-05-19 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2429.76 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.31 Por.: 16.36 %; : 694.15 %; Ener. z T: 32.95 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3792.32 mg;	Wartość energetyczna: 2488.31 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.50 g; WW: 31.05 Por.: 16.71 %; : 791.70 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4087.96 mg;	Wartość energetyczna: 2765.84 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.65 g; WW: 30.02 Por.: 18.90 %; : 798.63 %; Ener. z T: 35.17 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4292.06 mg;	Wartość energetyczna: 1861.45 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 189.79 g; W tym cukry: 22.54 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.89 g; WW: 16.30 Por.: 22.81 %; : 540.17 %; Ener. z T: 39.18 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3407.31 mg;	Wartość energetyczna: 2373.54 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.25 Por.: 16.79 %; : 771.41 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3937.46 mg;	Wartość energetyczna: 2046.38 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 8.99 g; WW: 26.28 Por.: 19.02 %; : 687.26 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3655.56 mg;	Wartość energetyczna: 2241.50 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 4.85 g; WW: 31.11 Por.: 13.98 %; : 802.70 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3067.75 mg;	Wartość energetyczna: 2198.82 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 15.87 g; Sól: 6.10 g; WW: 29.73 Por.: 14.74 %; : 583.38 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3518.06 mg;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN				
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta. 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek prażonych 150 g		Jabłko 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-13 poniedziałek	<p>Wartość energetyczna: 1959.88 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.33 g; WW: 32.00 Por; : 16.86 %; : 802.85 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2743.87 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1724.75 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz: 30.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.26 g; WW: 29.46 Por; : 13.71 %; : 769.61 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2704.89 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1823.81 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.17 g; WW: 29.36 Por; : 12.33 %; : 768.07 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2693.25 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1836.11 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.09 g; WW: 26.31 Por; : 15.66 %; : 785.07 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3029.11 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1585.93 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 248.22 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 5.99 g; WW: 20.80 Por; : 16.80 %; : 894.33 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 3717.09 mg;</p>
2024-05-14 wtorek	<p><b>Śniadanie</b> Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE,</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE,</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	II ŚN				
	<p><b>Obiad</b> Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ,</b>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<b>MLE,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<b>MLE,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ,</b>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<b>GLU JECZ,</b>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<b>SEL,</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	PD				

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-05-14 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )
	Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.31 Por.; : 18.50 %; : 1022.76 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4185.35 mg;	Wartość energetyczna: 2029.57 kcal; Białko ogółem: 54.76 g; Tłuszcz: 35.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.62 g; WW: 35.70 Por.; : 10.79 %; : 1120.34 %; Ener. z T: 15.67 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4438.32 mg;	Wartość energetyczna: 2072.41 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.60 g; WW: 35.61 Por.; : 10.46 %; : 1116.50 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4426.22 mg;	Wartość energetyczna: 1788.93 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 109.33 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.54 Por.; : 17.10 %; : 834.03 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3478.64 mg;	Wartość energetyczna: 1535.34 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 228.01 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 10.20 g; WW: 19.11 Por.; : 20.44 %; : 552.86 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 3332.54 mg;	
2024-05-15 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
						Gruszka 150 g

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-15 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinina z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2074.25 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.28 g; WW: 32.08 g; Por.: 13.94 %; : 943.38 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4075.65 mg;	Wartość energetyczna: 1999.88 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.90 g; WW: 34.90 g; Por.: 10.54 %; : 627.58 %; Ener. z T: 17.20 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2201.53 mg;	Wartość energetyczna: 2067.12 kcal; Białko ogółem: 38.94 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.79 g; WW: 36.87 g; Por.: 7.54 %; : 620.41 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2103.73 mg;	Wartość energetyczna: 1867.89 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.25 g; WW: 28.43 g; Por.: 12.74 %; : 838.40 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3656.70 mg;	Wartość energetyczna: 1701.69 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 221.10 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.04 g; WW: 18.93 g; Por.: 14.62 %; : 719.71 %; Ener. z T: 37.47 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3251.06 mg;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszcza	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				
2024-05-16 czwartek Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-05-16 czwartek	Wartość energetyczna: 2169.25 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.38 Por.; : 15.03 %; : 956.67 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3894.35 mg;	Wartość energetyczna: 1900.20 kcal; Białko ogółem: 45.29 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 4.20 g; WW: 30.58 Por.; : 9.53 %; : 959.42 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3543.75 mg;	Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 41.36 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 4.47 g; WW: 32.09 Por.; : 8.16 %; : 914.85 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3558.50 mg;	Wartość energetyczna: 2138.73 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.40 Por.; : 14.03 %; : 1066.79 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3992.85 mg;	Wartość energetyczna: 1812.01 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.71 g; WW: 23.51 Por.; : 16.05 %; : 847.39 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4163.28 mg;	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN				Mandarynka 150 g	
2024-05-17 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ. MLE SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ. MLE SEL.</u> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL.</u> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )			



Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-05-17 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2088.74 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.49 g; Por.: 16.88 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3737.34 mg;	Wartość energetyczna: 2081.89 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.21 g; Por.: 11.25 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2933.16 mg;	Wartość energetyczna: 2042.00 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.05 g; Por.: 9.20 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2843.74 mg;	Wartość energetyczna: 1962.03 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 294.07 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 10.21 g; WW: 26.49 g; Por.: 15.73 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3329.63 mg;	Wartość energetyczna: 1471.03 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 212.57 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.58 g; WW: 17.97 g; Por.: 19.28 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 2914.49 mg;	
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszcowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-05-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
2024-05-18 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki gotowane () 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2018.49 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.60 g; WW: 29.04 g; Por.: 17.43 %; 936.03 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4074.10 mg;	Wartość energetyczna: 1914.15 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.09 g; WW: 33.00 g; Por.: 9.41 %; 761.88 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2701.14 mg;	Wartość energetyczna: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.07 g; WW: 34.57 g; Por.: 9.37 %; 816.19 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2938.52 mg;	Wartość energetyczna: 1878.63 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 9.64 g; WW: 25.73 g; Por.: 16.73 %; 816.52 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3566.70 mg;	Wartość energetyczna: 1917.84 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; W tym cukry: 23.32 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.74 g; WW: 21.32 g; Por.: 18.10 %; 690.89 %; Ener. z T: 33.50 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3485.05 mg;	

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Mandarynka 1 szt	

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskotuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-19 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2288.84 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.46 Por; : 14.36 %; : 830.62 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4168.38 mg;	Wartość energetyczna: 2143.05 kcal; Białko ogółem: 61.53 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 4.42 g; WW: 36.56 Por; : 11.49 %; : 840.16 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3328.92 mg;	Wartość energetyczna: 2144.85 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.37 g; WW: 34.97 Por; : 11.91 %; : 840.19 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3377.07 mg;	Wartość energetyczna: 2153.53 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.41 g; WW: 28.39 Por; : 18.26 %; : 723.97 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3828.46 mg;	Wartość energetyczna: 1703.52 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 193.73 g; W tym cukry: 21.93 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 10.58 g; WW: 16.53 Por; : 22.63 %; : 557.20 %; Ener. z T: 35.32 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3069.77 mg;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **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,