

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g
		II ŚN			Arbuz 150 g						
2024-06-17 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-17 poniedziałek	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pomidor 100 g 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2024-06-17 poniedziałek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2063.23 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 5.82 g; WW: 32.83 Por; : 13.25 %; : 920.54 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3079.64 mg;	Wartość energetyczna: 1987.41 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.31 g; WW: 33.16 Por; : 12.77 %; : 968.01 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3099.73 mg;	Wartość energetyczna: 2591.03 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.54 g; WW: 37.79 Por; : 14.71 %; : 1096.08 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3746.89 mg;	Wartość energetyczna: 1692.18 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 243.92 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 5.99 g; WW: 21.24 Por; : 17.06 %; : 860.18 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3769.01 mg;	Wartość energetyczna: 2010.97 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 113.72 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 4.33 g; WW: 33.15 Por; : 13.32 %; : 1005.77 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3160.60 mg;	Wartość energetyczna: 1926.00 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 5.92 g; WW: 28.88 Por; : 15.71 %; : 859.95 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3122.83 mg;	Wartość energetyczna: 2211.11 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 3.67 g; WW: 34.11 Por; : 11.26 %; : 1034.85 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3389.46 mg;	Wartość energetyczna: 1986.03 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.14 Por; : 9.97 %; : 813.00 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2765.63 mg;	Wartość energetyczna: 1928.20 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.36 g; WW: 32.96 Por; : 13.37 %; : 957.70 %; Ener. z T: 16.82 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3119.20 mg;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-18 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynek na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynek na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynek Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-18 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 250 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)		
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sznój w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt								

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	STAR- Niskośluszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-18 wtorek	Wartość energetyczna: 2458.37 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.79 g; WW: 30.77 Por; : 19.30 %; : 739.28 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3447.09 mg;	Wartość energetyczna: 2480.78 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.03 g; WW: 32.88 Por; : 18.44 %; : 797.55 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3222.75 mg;	Wartość energetyczna: 2911.78 kcal; Białko ogółem: 149.53 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.07 g; WW: 35.43 Por; : 20.54 %; : 865.48 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3789.45 mg;	Wartość energetyczna: 1886.47 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 8.36 g; WW: 21.62 Por; : 21.65 %; : 626.56 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3094.72 mg;	Wartość energetyczna: 2374.11 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.97 g; WW: 33.62 Por; : 17.99 %; : 777.26 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3072.25 mg;	Wartość energetyczna: 2036.99 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.12 g; WW: 31.88 Por; : 13.61 %; : 664.03 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2732.30 mg;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.23 g; WW: 39.28 Por; : 16.01 %; : 1142.88 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4690.98 mg;	Wartość energetyczna: 2395.22 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 7.65 g; WW: 31.68 Por; : 15.85 %; : 622.85 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 2584.90 mg;	Wartość energetyczna: 2420.94 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.03 g; WW: 32.87 Por; : 18.88 %; : 797.52 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3220.75 mg;	Wartość energetyczna: 1904.10 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.44 Por; : 10.29 %; : 649.28 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2635.88 mg;
2024-06-19 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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 półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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 Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-19 środa	Obiad	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 50 ml (SEL.) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
2024-06-19 środa	Wartość energetyczna: 2312.96 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.97 g; WW: 29.59 Por; : 17.24 %; : 765.76 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3784.28 mg;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.75 Por; : 17.24 %; : 916.15 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4164.68 mg;	Wartość energetyczna: 2687.94 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.21 Por; : 17.54 %; : 956.34 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4595.83 mg;	Wartość energetyczna: 1592.87 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 203.34 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 5.12 g; WW: 17.69 Por; : 20.18 %; : 673.86 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 2825.65 mg;	Wartość energetyczna: 2431.36 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.59 g; WW: 33.65 Por; : 16.86 %; : 895.86 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4014.18 mg;	Wartość energetyczna: 1909.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.71 g; WW: 26.97 Por; : 16.33 %; : 872.73 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3973.05 mg;	Wartość energetyczna: 2463.10 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.01 g; WW: 31.74 Por; : 16.05 %; : 632.08 %; Ener. z T: 30.20 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2019.32 mg;	Wartość energetyczna: 2078.49 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.89 g; WW: 30.75 Por; : 14.06 %; : 707.62 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3557.32 mg;	Wartość energetyczna: 2150.71 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.67 g; WW: 32.85 Por; : 17.17 %; : 869.01 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3897.58 mg;	Wartość energetyczna: 2021.15 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 4.18 g; WW: 32.94 Por; : 11.53 %; : 863.17 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3734.20 mg;
2024-06-20 czwartek	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytnio 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-20 czwartek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 440 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Słupki z warzyw () 150 g	Jabłko 150 g					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 80 g Sałata zielona 20 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-20 czwartek	PN									
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
2024-06-21 piątek	Śniadanie									
	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-21 piątek	II ŚN									
	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)									
	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 70 g (SOJ.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja										
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2398.60 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.58 g; WW: 30.64 Por; : 14.89 %; : 1047.65 %; Ener. z T: 31.36 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4373.34 mg;	Wartość energetyczna: 2501.77 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.87 g; WW: 33.34 Por; : 15.11 %; : 1134.22 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4508.94 mg;	Wartość energetyczna: 2553.76 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.20 g; WW: 33.48 Por; : 18.06 %; : 1161.29 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4319.14 mg;	Wartość energetyczna: 1755.04 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 203.42 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.86 g; WW: 17.55 Por; : 18.08 %; : 620.60 %; Ener. z T: 38.34 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3336.97 mg;	Wartość energetyczna: 2426.04 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 351.59 g; W tym cukry: 113.36 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 5.34 g; WW: 33.04 Por; : 15.31 %; : 1133.43 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4358.44 mg;	Wartość energetyczna: 2143.31 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.20 g; WW: 29.55 Por; : 14.64 %; : 922.33 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3594.74 mg;	Wartość energetyczna: 2367.76 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 5.07 g; WW: 34.77 Por; : 13.87 %; : 1106.03 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3845.26 mg;	Wartość energetyczna: 2398.72 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 107.97 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 2.92 g; WW: 33.34 Por; : 12.50 %; : 974.99 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4090.67 mg;	Wartość energetyczna: 2338.94 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 126.99 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.82 Por; : 14.58 %; : 1097.47 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4112.04 mg;	Wartość energetyczna: 2007.49 kcal; Białko ogółem: 47.56 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 4.78 g; WW: 34.18 Por; : 9.48 %; : 726.02 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 1944.14 mg;
2024-06-21 piątek	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
2024-06-22 sobota	Śniadanie				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
II ŚN										

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)					Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)			Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 10.20 g; WW: 29.57 Por; : 17.71 %; : 701.67 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3428.67 mg;	Wartość energetyczna: 2259.55 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.64 Por; : 17.80 %; : 909.00 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4225.46 mg;	Wartość energetyczna: 2698.57 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 10.34 g; WW: 33.89 Por; : 19.76 %; : 907.40 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4586.25 mg;	Wartość energetyczna: 1714.35 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 230.60 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.49 g; WW: 20.10 Por; : 20.87 %; : 709.48 %; Ener. z T: 28.90 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3191.80 mg;	Wartość energetyczna: 2196.90 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.50 g; WW: 30.43 Por; : 16.44 %; : 888.71 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4074.96 mg;	Wartość energetyczna: 2098.54 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 3.39 g; WW: 31.78 Por; : 13.77 %; : 847.14 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3938.86 mg;	Wartość energetyczna: 2311.45 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 5.98 g; WW: 33.06 Por; : 13.32 %; : 952.28 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4094.79 mg;	Wartość energetyczna: 2359.42 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.61 Por; : 13.28 %; : 737.16 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3779.39 mg;	Wartość energetyczna: 2037.71 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.05 g; WW: 29.33 Por; : 19.36 %; : 861.86 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3657.96 mg;	Wartość energetyczna: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 49.73 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 5.01 g; WW: 33.44 Por; : 9.30 %; : 1045.71 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4247.54 mg;
2024-06-23 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Miód 25 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-23 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny (bez glutenu)* 50 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Jabłko pieczone 150 g				
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)				

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-23 niedziela	Wartość energetyczna: 2378.58 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.37 g; WW: 25.82 Por; : 15.60 %; : 709.90 %; Ener. z T: 38.84 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3299.11 mg;	Wartość energetyczna: 2216.64 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.08 g; WW: 27.83 Por; : 19.33 %; : 707.71 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3605.47 mg;	Wartość energetyczna: 2429.93 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.16 Por; : 22.47 %; : 798.21 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4287.77 mg;	Wartość energetyczna: 1706.34 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 192.18 g; W tym cukry: 35.29 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 5.26 g; WW: 16.88 Por; : 22.48 %; : 571.02 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2855.24 mg;	Wartość energetyczna: 2022.21 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.28 Por; : 20.14 %; : 686.71 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3390.62 mg;	Wartość energetyczna: 1832.94 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 4.84 g; WW: 25.85 Por; : 18.20 %; : 795.39 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3310.82 mg;	Wartość energetyczna: 2569.31 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 4.68 g; WW: 29.90 Por; : 14.92 %; : 619.06 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2212.89 mg;	Wartość energetyczna: 2016.37 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 10.75 g; Sól: 4.08 g; WW: 27.25 Por; : 16.70 %; : 475.41 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.07 %; K: 2955.60 mg;	Wartość energetyczna: 2130.30 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.06 g; WW: 27.81 Por; : 20.10 %; : 707.68 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3603.47 mg;	Wartość energetyczna: 1811.86 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 4.27 g; WW: 28.98 Por; : 10.43 %; : 791.09 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3076.57 mg;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g
			Arbuz 150 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka*)(<u>) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</u>	Solferino (bez mleka*)(<u>) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</u>	Solferino * (<u>) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawk owy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</u>

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-06-17 poniedziałek	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pomidor 100 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1782.03 kcal; Białko ogółem: 41.62 g; Tłuszcz: 36.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 3.68 g; WW: 31.45 Por; : 9.34 %; : 847.79 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2670.32 mg;	Wartość energetyczna: 1857.22 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 6.95 g; WW: 27.47 Por; : 15.45 %; : 827.11 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3062.16 mg;	Wartość energetyczna: 1674.12 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 242.20 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.66 g; WW: 21.14 Por; : 16.02 %; : 852.45 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3590.09 mg;	Wartość energetyczna: 1987.41 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.31 g; WW: 33.16 Por; : 12.77 %; : 968.01 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3099.73 mg;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Dżem 25 g 2 szt</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Schab Ojca</p> <p>Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE,)</p> <p>Szynka</p> <p>Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)</p>		

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Niskobialkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa	
2024-06-18 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
2024-06-18 wtorek	<p>Wartość energetyczna: 1931.30 kcal; Białko ogółem: 37.05 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 116.73 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.54 Por; : 7.67 %; : 639.89 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2569.90 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2054.68 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.57 Por; : 14.26 %; : 657.76 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2785.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1749.99 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 256.85 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.75 g; WW: 22.34 Por; : 16.97 %; : 650.29 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3079.08 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2523.63 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.03 g; WW: 32.74 Por; : 18.96 %; : 794.95 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3379.15 mg;</p>
2024-06-19 środa Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonie niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>
II ŚN				

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-06-19 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 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 Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
2024-06-19 środa	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)			
		Wartość energetyczna: 1947.15 kcal; Białko ogółem: 57.15 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.32 g; WW: 31.44 Por; : 11.74 %; : 863.17 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3734.20 mg;	Wartość energetyczna: 1988.50 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.42 g; WW: 27.33 Por; : 14.34 %; : 924.36 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3884.48 mg;		Wartość energetyczna: 2272.00 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.63 g; WW: 30.60 Por; : 16.52 %; : 927.10 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4095.08 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobialkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
2024-06-20 czwartek	II ŚN				
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Kalafior gotowany* 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Kalafior gotowany* 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Kalafior gotowany* 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PD	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g
Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Pasta warzywna* 80 g (SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Szynka</p> <p>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Szynka</p> <p>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
2024-06-20 czwartek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2171.86 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 3.52 g; WW: 36.49 Por; : 9.89 %; : 912.30 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3325.31 mg;	Wartość energetyczna: 1861.38 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.41 g; WW: 26.94 Por; : 14.98 %; : 797.88 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3050.76 mg;	Wartość energetyczna: 76.00 kcal; Białko ogółem: 0.60 g; Tłuszcz: 0.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 18.20 g; W tym cukry: 16.80 g; Błonnik pok.: 0.00 g; Sól: 0.06 g; WW: 1.80 Por; : 3.16 %; : 0.00 %; Ener. z T: 2.37 %; Ener. z Bł.: 0.00 %; K: 0.00 mg;	Wartość energetyczna: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.76 Por; : 15.53 %; : 919.07 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3726.93 mg;
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g 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.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-06-21 piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-06-21 piątek	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 1922.09 kcal; Białko ogółem: 39.20 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 111.06 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.19 g; WW: 33.93 Por.: 8.16 %; : 717.18 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 1851.59 mg;	Wartość energetyczna: 2128.69 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.80 g; WW: 28.64 Por.: 13.06 %; : 919.43 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3551.34 mg;	Wartość energetyczna: 1797.35 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 213.37 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.35 g; WW: 18.62 Por.: 15.62 %; : 593.96 %; Ener. z T: 40.13 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 2970.94 mg;	Wartość energetyczna: 2449.41 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 127.04 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.67 g; WW: 35.58 Por.: 13.92 %; : 1098.40 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4180.54 mg;
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, par zona 25 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona , parzona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona , parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, par zona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny * 200 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	

2024-06-22 sobota

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 2120.87 kcal; Białko ogółem: 49.09 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 4.99 g; WW: 33.35 Por.; : 9.26 %; : 1041.84 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4233.44 mg;	Wartość energetyczna: 2134.47 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 5.64 g; WW: 31.37 Por.; : 14.94 %; : 867.43 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4089.36 mg;	Wartość energetyczna: 1690.56 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 238.70 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 7.28 g; WW: 20.23 Por.; : 17.27 %; : 731.77 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 3431.19 mg;	Wartość energetyczna: 2189.05 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.84 Por.; : 18.20 %; : 897.15 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3833.96 mg;
2024-06-23 niedziela	Sniadanie Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g	Sniadanie Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Sniadanie Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sniadanie Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-06-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PZ	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-06-23 niedziela	Wartość energetyczna: 1811.86 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 4.27 g; WW: 28.98 Por; : 10.43 %; : 791.09 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3076.57 mg;	Wartość energetyczna: 1948.08 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.49 g; WW: 26.92 Por; : 18.65 %; : 759.75 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3506.47 mg;	Wartość energetyczna: 1481.00 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 211.27 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.01 g; WW: 18.60 Por; : 21.58 %; : 576.20 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 2875.43 mg;	Wartość energetyczna: 2190.64 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.07 g; WW: 27.75 Por; : 18.89 %; : 705.45 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3582.87 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 JĘCZ - 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,