

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-04-08 poniedziałek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет et drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt								
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	
2024-04-08 poniedziałek	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	PD										
	Kolacja	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 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% 10g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</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> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-04-08 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2085.99 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 114.62 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.70 g; WW: 30.28 Por; : 14.04 %; : 58.18 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3184.38 mg;	Wartość energetyczna: 2098.55 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.18 g; WW: 32.75 Por; : 14.05 %; : 62.37 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3480.87 mg;	Wartość energetyczna: 2257.59 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.55 g; WW: 34.91 Por; : 14.91 %; : 61.73 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3721.19 mg;	Wartość energetyczna: 1686.43 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 242.98 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.81 g; WW: 20.48 Por; : 17.11 %; : 48.71 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 3864.00 mg;	Wartość energetyczna: 2241.22 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.48 Por; : 14.12 %; : 61.42 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3465.01 mg;	Wartość energetyczna: 2068.00 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 5.77 g; WW: 31.72 Por; : 13.56 %; : 61.33 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3346.24 mg;	Wartość energetyczna: 2075.29 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 3.81 g; WW: 30.58 Por; : 12.65 %; : 58.93 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3129.34 mg;	Wartość energetyczna: 2406.63 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 423.22 g; W tym cukry: 201.67 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 4.17 g; WW: 39.95 Por; : 9.54 %; : 66.19 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3687.94 mg;	Wartość energetyczna: 2108.89 kcal; Białko ogółem: 54.62 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 142.12 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 3.89 g; WW: 34.05 Por; : 10.36 %; : 64.57 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3079.25 mg;	Wartość energetyczna: 2038.71 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.18 g; WW: 32.74 Por; : 14.45 %; : 64.19 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3478.67 mg;
2024-04-09 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony, parzon y w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	
2024-04-09 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy żytnio-pszenny 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-04-09 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki gotowane () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2237.60 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.13 g; WW: 27.63 Por; : 15.29 %; : 49.15 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3937.42 mg;	Wartość energetyczna: 2248.27 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.80 g; WW: 30.21 Por; : 15.87 %; : 53.37 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3874.58 mg;	Wartość energetyczna: 2559.85 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.45 g; WW: 29.61 Por; : 18.29 %; : 45.90 %; Ener. z T: 33.25 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4319.84 mg;	Wartość energetyczna: 1637.28 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 196.96 g; W tym cukry: 27.84 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.80 g; WW: 16.68 Por; : 18.44 %; : 40.62 %; Ener. z T: 37.32 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3349.84 mg;	Wartość energetyczna: 2300.93 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.16 Por; : 15.63 %; : 55.70 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4084.43 mg;	Wartość energetyczna: 2274.57 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.53 Por; : 16.01 %; : 55.03 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3765.83 mg;	Wartość energetyczna: 2084.36 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.59 g; WW: 30.63 Por; : 14.69 %; : 58.30 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4066.09 mg;	Wartość energetyczna: 2029.45 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 4.46 g; WW: 29.51 Por; : 13.69 %; : 58.16 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2059.48 mg;	Wartość energetyczna: 2261.02 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.45 g; WW: 31.75 Por; : 12.29 %; : 55.79 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4282.66 mg;	Wartość energetyczna: 2192.09 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.19 g; WW: 31.93 Por; : 15.46 %; : 57.74 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4637.83 mg;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )						
2024-04-10 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy*(bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	
2024-04-10 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2317.70 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 10.13 g; WW: 26.34 Por; : 14.87 %; : 45.49 %; Ener. z T: 35.89 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3045.77 mg;	Wartość energetyczna: 2173.63 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.19 Por; : 16.67 %; : 51.72 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3458.82 mg;	Wartość energetyczna: 2430.84 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.41 g; WW: 29.34 Por; : 18.67 %; : 48.16 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3827.78 mg;	Wartość energetyczna: 1707.62 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 234.86 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.19 g; WW: 19.96 Por; : 18.28 %; : 46.68 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 3566.43 mg;	Wartość energetyczna: 2472.84 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 120.92 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.07 g; WW: 34.69 Por; : 15.88 %; : 56.07 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3700.40 mg;	Wartość energetyczna: 2130.53 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.52 g; WW: 28.80 Por; : 16.03 %; : 53.99 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3109.49 mg;	Wartość energetyczna: 1932.70 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.33 g; WW: 26.47 Por; : 15.21 %; : 54.79 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2809.32 mg;	Wartość energetyczna: 2579.92 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 419.56 g; W tym cukry: 120.52 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 5.36 g; WW: 38.92 Por; : 10.73 %; : 60.20 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 5174.80 mg;	Wartość energetyczna: 2212.59 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.54 g; WW: 28.37 Por; : 14.22 %; : 51.16 %; Ener. z T: 32.21 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 3079.67 mg;	Wartość energetyczna: 2153.79 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.22 g; WW: 29.68 Por; : 16.42 %; : 55.03 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3334.82 mg;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	
2024-04-11 czwartek	Sniadanie	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 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> ) Dżem 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )						



Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp-dieta* 440 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )
PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )			Banan 1szt. 1 szt		Mus z jabłek prażonych 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa
2024-04-11 czwartek	Wartość energetyczna: 2466.81 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 6.76 g; WW: 31.58 Por.; : 14.63 %; : 50.80 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4365.40 mg;	Wartość energetyczna: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.19 Por.; : 17.12 %; : 55.27 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3592.28 mg;	Wartość energetyczna: 2564.00 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.42 g; WW: 32.26 Por.; : 18.96 %; : 49.92 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3379.52 mg;	Wartość energetyczna: 2068.19 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 6.96 g; WW: 24.34 Por.; : 15.82 %; : 46.60 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 3928.86 mg;	Wartość energetyczna: 2361.29 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.64 Por.; : 16.82 %; : 55.07 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2980.74 mg;	Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.78 Por.; : 15.86 %; : 59.84 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3400.03 mg;	Wartość energetyczna: 2143.78 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 4.37 g; WW: 32.24 Por.; : 14.32 %; : 59.84 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3116.13 mg;	Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.99 Por.; : 14.00 %; : 56.26 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3352.69 mg;	Wartość energetyczna: 2081.74 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 3.92 g; WW: 30.19 Por.; : 11.97 %; : 57.70 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2823.82 mg;	Wartość energetyczna: 2058.41 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.40 g; WW: 28.80 Por.; : 17.12 %; : 55.81 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3149.68 mg;
2024-04-12 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa, parzonyw oslonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Papryka konserwowa 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.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-04-12 piątek	Wartość energetyczna: 2531.05 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.60 Por; : 14.13 %; 48.38 %; Ener. z T: 35.24 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3621.15 mg;	Wartość energetyczna: 2477.79 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.56 g; WW: 33.17 Por; : 15.22 %; : 53.38 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4212.90 mg;	Wartość energetyczna: 2700.08 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 10.47 g; WW: 31.65 Por; : 16.80 %; : 46.74 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4360.19 mg;	Wartość energetyczna: 1859.73 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 204.23 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.74 g; WW: 17.28 Por; : 17.92 %; : 37.30 %; Ener. z T: 41.54 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3100.78 mg;	Wartość energetyczna: 2281.81 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.33 Por; : 14.40 %; : 58.43 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3704.47 mg;	Wartość energetyczna: 2427.89 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.14 g; WW: 32.40 Por; : 15.39 %; : 53.22 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4062.40 mg;	Wartość energetyczna: 2158.93 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 4.70 g; WW: 30.57 Por; : 12.00 %; : 56.40 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3416.86 mg;	Wartość energetyczna: 2470.59 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.68 g; WW: 32.63 Por; : 14.50 %; : 52.72 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3375.35 mg;	Wartość energetyczna: 2459.35 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 2.94 g; WW: 33.31 Por; : 12.41 %; : 54.02 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3708.79 mg;	Wartość energetyczna: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 359.66 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.10 Por; : 15.27 %; : 54.83 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4177.00 mg;
2024-04-13 sobota	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2024-04-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-04-13 sobota	Wartość energetyczna: 2198.31 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.56 g; WW: 31.52 Por.; : 13.45 %; : 57.05 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2663.51 mg;	Wartość energetyczna: 2375.39 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 124.92 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.23 Por.; : 14.61 %; : 59.11 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3870.70 mg;	Wartość energetyczna: 2780.81 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.02 Por.; : 18.86 %; : 51.62 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4403.95 mg;	Wartość energetyczna: 1783.99 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.63 g; WW: 22.32 Por.; : 17.20 %; : 49.93 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3429.97 mg;	Wartość energetyczna: 2465.03 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 36.35 Por.; : 13.93 %; : 58.76 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3606.07 mg;	Wartość energetyczna: 2263.97 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 4.25 g; WW: 33.80 Por.; : 14.82 %; : 59.52 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3302.58 mg;	Wartość energetyczna: 2064.41 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 4.15 g; WW: 32.83 Por.; : 13.56 %; : 63.45 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3297.65 mg;	Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.00 g; WW: 33.41 Por.; : 12.96 %; : 55.20 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3417.84 mg;	Wartość energetyczna: 2242.43 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 120.17 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 6.08 g; WW: 33.00 Por.; : 13.13 %; : 58.74 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3329.87 mg;	Wartość energetyczna: 2240.93 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.61 g; WW: 34.24 Por.; : 14.76 %; : 60.90 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3699.83 mg;
2024-04-14 niedziela Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</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> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</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> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 100 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 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-04-14 niedziela	II ŚN										
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )							
	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 70 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 70 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
PD											
	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )				Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-04-14 niedziela	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2409.62 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.00 Por; : 13.84 %; : 51.43 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3785.79 mg;	Wartość energetyczna: 2460.36 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.19 Por; : 15.52 %; : 52.34 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4238.01 mg;	Wartość energetyczna: 2710.92 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.62 g; WW: 32.11 Por; : 16.58 %; : 47.31 %; Ener. z T: 33.48 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4443.51 mg;	Wartość energetyczna: 1608.84 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 194.75 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.83 g; WW: 16.66 Por; : 20.78 %; : 41.08 %; Ener. z T: 34.39 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3298.70 mg;	Wartość energetyczna: 2381.15 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 6.23 g; WW: 33.58 Por; : 15.88 %; : 56.34 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3935.17 mg;	Wartość energetyczna: 2400.58 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.80 g; WW: 31.74 Por; : 15.68 %; : 52.90 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4045.76 mg;	Wartość energetyczna: 2037.44 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.32 g; WW: 27.69 Por; : 14.56 %; : 54.37 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3554.26 mg;	Wartość energetyczna: 2405.58 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.63 g; WW: 31.87 Por; : 15.32 %; : 52.92 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3659.38 mg;	Wartość energetyczna: 2117.02 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 4.42 g; WW: 29.62 Por; : 12.52 %; : 55.95 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3583.02 mg;	Wartość energetyczna: 2418.44 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.05 g; WW: 35.78 Por; : 15.03 %; : 59.13 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4596.21 mg;



Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)</b> Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g <b>(SOJ.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 80 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
		II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos majerankowy* 50 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos majerankowy* 50 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g <b>(MLE.)</b> Kompot owocowy* z/c 250 ml	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-08 poniedziałek	PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL.</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> ) Pasta mięśno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</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 mięśno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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 mięśno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Ubogopurynowa	STAR-Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-04-08 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1690.65 kcal; Białko ogółem: 41.61 g; Tłuszcz: 23.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 4.19 g; WW: 31.76 Por; : 9.85 %; : 74.91 %; Ener. z T: 12.39 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2318.82 mg;	Wartość energetyczna: 1806.94 kcal; Białko ogółem: 39.48 g; Tłuszcz: 28.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.11 g; WW: 33.52 Por; : 8.74 %; : 74.01 %; Ener. z T: 14.35 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2502.03 mg;	Wartość energetyczna: 2047.69 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 5.47 g; WW: 30.14 Por; : 12.50 %; : 58.87 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3068.67 mg;	Wartość energetyczna: 1653.78 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 250.35 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 9.04 g; WW: 21.06 Por; : 15.55 %; : 51.14 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 3598.01 mg;	Wartość energetyczna: 2079.55 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.98 g; WW: 33.25 Por; : 13.02 %; : 63.93 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3399.87 mg;
2024-04-09 wtorek	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-04-09 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-04-09 wtorek	Kolacja 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1840.86 kcal; Białko ogółem: 42.19 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.25 g; WW: 31.01 Por; : 9.17 %; : 67.13 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 1393.32 mg;	Wartość energetyczna: 1893.00 kcal; Białko ogółem: 45.11 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.81 Por; : 9.53 %; : 66.86 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2489.69 mg;	Wartość energetyczna: 2046.30 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.70 g; WW: 28.99 Por; : 14.48 %; : 56.21 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4216.59 mg;	Wartość energetyczna: 1593.22 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 206.73 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.29 g; WW: 17.32 Por; : 16.79 %; : 43.28 %; Ener. z T: 35.84 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3258.91 mg;	Wartość energetyczna: 2236.52 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.84 g; WW: 29.88 Por; : 15.84 %; : 53.07 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3916.33 mg;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-04-10 środa	Śniadanie	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</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> )	
2024-04-10 środa	Obiad	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-10 środa	Kolacja	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 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 warzywna* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1657.31 kcal; Białko ogółem: 44.87 g; Tłuszcz: 35.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 5.45 g; WW: 27.32 Por; : 10.83 %; : 65.98 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2331.66 mg;	Wartość energetyczna: 1824.76 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.50 g; WW: 27.88 Por; : 10.16 %; : 61.11 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2851.09 mg;	Wartość energetyczna: 1954.02 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 6.77 g; WW: 25.69 Por; : 15.05 %; : 52.69 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2908.02 mg;	Wartość energetyczna: 1720.86 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 6.71 g; WW: 22.15 Por; : 16.10 %; : 51.47 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 3505.74 mg;	Wartość energetyczna: 2173.63 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.19 Por; : 16.67 %; : 51.72 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3458.82 mg;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-04-11 czwartek	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona , parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona , parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )		
	II ŚN					



Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-11 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z warzywami*. 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Banan 1szt. 1 szt
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PZ	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-11 czwartek	Wartość energetyczna: 1754.97 kcal; Białko ogółem: 47.46 g; Tłuszcz: 23.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.32 Por; : 10.82 %; : 73.30 %; Ener. z T: 12.17 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2475.67 mg;	Wartość energetyczna: 1807.10 kcal; Białko ogółem: 48.17 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.63 Por; : 10.66 %; : 67.45 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2958.92 mg;	Wartość energetyczna: 1961.33 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.00 g; WW: 26.92 Por; : 17.66 %; : 54.57 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3052.43 mg;	Wartość energetyczna: 1758.66 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 242.76 g; W tym cukry: 16.51 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.83 g; WW: 21.68 Por; : 19.45 %; : 48.91 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2898.24 mg;	Wartość energetyczna: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.19 Por; : 17.12 %; : 55.27 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3592.28 mg;
2024-04-12 piątek Śniadanie	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 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> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30g ( <b>MLE</b> )	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-12 piątek	Wartość energetyczna: 1881.67 kcal; Białko ogółem: 54.57 g; Tłuszcz: 34.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 4.90 g; WW: 32.47 Por; : 11.60 %; : 68.89 %; Ener. z T: 16.42 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 2973.35 mg;	Wartość energetyczna: 2110.73 kcal; Białko ogółem: 43.93 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 106.45 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 4.92 g; WW: 35.44 Por; : 8.32 %; : 67.01 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3121.08 mg;	Wartość energetyczna: 2052.85 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 4.32 g; WW: 28.38 Por; : 12.00 %; : 55.03 %; Ener. z T: 30.88 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3408.24 mg;	Wartość energetyczna: 1801.66 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 217.39 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.22 g; WW: 18.67 Por; : 14.31 %; : 41.35 %; Ener. z T: 40.76 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 2654.91 mg;	Wartość energetyczna: 2473.47 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.56 g; WW: 33.12 Por; : 15.19 %; : 53.40 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4176.72 mg;
2024-04-13 sobota Śniadanie	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
II ŚN				Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-13 sobota	Wartość energetyczna: 1704.69 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz: 33.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 4.80 g; WW: 29.47 Por; : 9.94 %; : 69.13 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3067.20 mg;	Wartość energetyczna: 1851.02 kcal; Białko ogółem: 43.00 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 4.82 g; WW: 29.88 Por; : 9.29 %; : 64.50 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3511.29 mg;	Wartość energetyczna: 2137.94 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.04 Por; : 13.18 %; : 59.68 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3693.08 mg;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.09 g; WW: 23.19 Por; : 13.62 %; : 52.89 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3586.62 mg;	Wartość energetyczna: 2375.39 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 124.92 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.23 Por; : 14.61 %; : 59.11 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3870.70 mg;
2024-04-14 niedziela Śniadanie	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> ) Miód 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Miód 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU 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> ) Pomidor 100 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 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	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	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> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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> )

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-04-14 niedziela	II ŚN				
	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 60 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	
	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Mandarynka 1 szt	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
PD					

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-04-14 niedziela	Kolacja	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.25 g; WW: 38.98 Por; : 11.06 %; : 69.32 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3417.69 mg;	Wartość energetyczna: 2212.14 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.80 g; WW: 36.89 Por; : 11.54 %; : 66.71 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3478.64 mg;	Wartość energetyczna: 1966.72 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.39 Por; : 15.50 %; : 55.61 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3768.91 mg;	Wartość energetyczna: 1417.41 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 199.31 g; W tym cukry: 25.18 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.89 g; WW: 17.07 Por; : 20.13 %; : 47.91 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 3016.51 mg;	Wartość energetyczna: 2455.33 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.49 Por; : 15.32 %; : 52.96 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4196.26 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,