

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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		
2024-03-18, poniedziałek	Śniadanie II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 350 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 350 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
			PD	Jabłko 150 g	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>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g				Mus z jabłek prażonych 150 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka 100 g Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2014.18 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.41 g; WW: 29.36 Por; : 15.11 %; : 58.49 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3028.75 mg;	Wartość energetyczna: 1966.42 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.04 Por; : 15.18 %; : 61.22 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3129.67 mg;	Wartość energetyczna: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.46 Por; : 17.11 %; : 55.67 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3210.77 mg;	Wartość energetyczna: 1609.93 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 7.95 g; WW: 20.10 Por; : 18.12 %; : 50.25 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 3750.62 mg;	Wartość energetyczna: 2220.61 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.37 Por; : 15.12 %; : 60.07 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2658.00 mg;	Wartość energetyczna: 1884.81 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.97 g; WW: 28.57 Por; : 15.84 %; : 60.82 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2772.00 mg;	Wartość energetyczna: 1990.93 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 4.78 g; WW: 29.44 Por; : 15.51 %; : 59.05 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3357.41 mg;	Wartość energetyczna: 2129.16 kcal; Białko ogółem: 64.45 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 4.24 g; WW: 30.08 Por; : 12.11 %; : 56.59 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3149.77 mg;	Wartość energetyczna: 1959.47 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 4.16 g; WW: 29.94 Por; : 10.72 %; : 61.34 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2660.37 mg;	Wartość energetyczna: 1959.88 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.33 g; WW: 32.00 Por; : 16.86 %; : 65.31 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2743.87 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt					
2024-03-19 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)			

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-19 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)								Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2205.40 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.72 Por.; : 17.93 %; : 55.40 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4310.85 mg;	Wartość energetyczna: 2268.60 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 120.96 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.42 Por.; : 18.32 %; : 58.90 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4469.35 mg;	Wartość energetyczna: 2602.52 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 10.60 g; WW: 32.95 Por.; : 20.29 %; : 50.62 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4698.97 mg;	Wartość energetyczna: 1560.03 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 225.72 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.11 g; WW: 19.08 Por.; : 22.03 %; : 48.82 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 4134.30 mg;	Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.75 Por.; : 18.89 %; : 58.15 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4028.33 mg;	Wartość energetyczna: 2165.92 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 113.53 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.36 g; WW: 32.18 Por.; : 18.03 %; : 59.33 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4373.05 mg;	Wartość energetyczna: 1831.24 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 4.67 g; WW: 28.53 Por.; : 16.00 %; : 62.43 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3523.44 mg;	Wartość energetyczna: 2513.55 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 115.69 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 5.11 g; WW: 33.94 Por.; : 15.02 %; : 54.05 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4355.81 mg;	Wartość energetyczna: 2273.59 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 4.19 g; WW: 33.86 Por.; : 15.60 %; : 59.53 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3808.53 mg;	Wartość energetyczna: 2208.76 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.41 Por.; : 18.81 %; : 60.48 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4467.35 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-20 środa	Śniadanie II ŚN	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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
					Gruszka 150 g						
2024-03-20 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem* 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem* 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-03-20 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-20 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (RYB.) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (RYB.) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2244.63 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.37 g; WW: 31.88 Por.; : 13.12 %; : 56.55 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4285.43 mg;	Wartość energetyczna: 2263.51 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.57 Por.; : 13.55 %; : 60.60 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4456.65 mg;	Wartość energetyczna: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.02 Por.; : 16.34 %; : 55.65 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4923.55 mg;	Wartość energetyczna: 1710.30 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 236.66 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.75 g; WW: 20.40 Por.; : 15.71 %; : 47.59 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3268.44 mg;	Wartość energetyczna: 2189.13 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.05 Por.; : 15.09 %; : 56.40 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3857.29 mg;	Wartość energetyczna: 2160.83 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 112.88 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.28 g; WW: 33.45 Por.; : 12.94 %; : 61.54 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4168.80 mg;	Wartość energetyczna: 1943.12 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 124.27 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.73 Por.; : 11.93 %; : 64.75 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3747.65 mg;	Wartość energetyczna: 2700.42 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 104.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.57 Por.; : 13.23 %; : 49.63 %; Ener. z T: 34.82 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4268.29 mg;	Wartość energetyczna: 2061.17 kcal; Białko ogółem: 56.65 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 4.58 g; WW: 31.54 Por.; : 10.99 %; : 60.66 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4056.36 mg;	Wartość energetyczna: 2086.27 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.48 Por.; : 13.72 %; : 63.71 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4259.15 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)
		II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g						
2024-03-21 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa (dieta ()) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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				
		Wartość energetyczna: 2220.43 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.94 g; WW: 30.25 Por; : 14.68 %; : 54.15 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3383.02 mg;	Wartość energetyczna: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.77 g; WW: 31.21 Por; : 15.32 %; : 54.93 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4048.20 mg;	Wartość energetyczna: 2603.04 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 8.89 g; WW: 33.19 Por; : 17.00 %; : 50.99 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4670.74 mg;	Wartość energetyczna: 1930.21 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 7.12 g; WW: 24.02 Por; : 18.28 %; : 49.78 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 4675.38 mg;	Wartość energetyczna: 2324.45 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.91 Por; : 16.71 %; : 53.13 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4110.46 mg;	Wartość energetyczna: 2187.96 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.60 g; WW: 30.41 Por; : 14.71 %; : 55.48 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3897.70 mg;	Wartość energetyczna: 2037.86 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 29.34 Por; : 13.02 %; : 57.60 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3842.35 mg;	Wartość energetyczna: 2185.64 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.26 g; WW: 30.46 Por; : 11.45 %; : 55.41 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3306.02 mg;	Wartość energetyczna: 2135.21 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 4.41 g; WW: 30.56 Por; : 12.37 %; : 57.24 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3625.53 mg;	Wartość energetyczna: 2117.70 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.13 Por; : 15.45 %; : 56.84 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3850.70 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców mięsnych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców mięsnych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g						
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana tłuszczem gotowane (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ,) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		II ŚN									

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-22 piątek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 ŻYT.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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 z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2228.58 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.05 g; WW: 28.70 Por; : 14.63 %; : 51.34 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4019.31 mg;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.58 Por; : 15.99 %; : 53.78 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3974.80 mg;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.37 Por; : 18.95 %; : 51.80 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4052.38 mg;	Wartość energetyczna: 1659.27 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 204.83 g; W tym cukry: 34.39 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.35 g; WW: 17.23 Por; : 20.03 %; : 41.58 %; Ener. z T: 34.87 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 2987.72 mg;	Wartość energetyczna: 2282.43 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 125.05 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.98 Por; : 14.26 %; : 59.65 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3414.65 mg;	Wartość energetyczna: 2143.50 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.48 g; WW: 28.81 Por; : 16.21 %; : 53.62 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3824.30 mg;	Wartość energetyczna: 1820.74 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.34 g; WW: 24.43 Por; : 15.91 %; : 53.68 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3261.63 mg;	Wartość energetyczna: 2255.53 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 5.56 g; WW: 29.50 Por; : 15.45 %; : 52.16 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3945.28 mg;	Wartość energetyczna: 2174.66 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 3.75 g; WW: 29.15 Por; : 12.98 %; : 53.70 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3660.05 mg;	Wartość energetyczna: 2174.66 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.10 g; WW: 29.66 Por; : 17.24 %; : 54.44 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3950.61 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-23 sobota Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)						

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Bigos 300 g (GLU , PSZ. , SEL. , GOR.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta 150 g (GLU , PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta 150 g (GLU , PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta 150 g (GLU , PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta 150 g (GLU , PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta 150 g (GLU , PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU , PSZ. , SOJ. , SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodieta 150 g (GLU , PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU , PSZ. , JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU , PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU , PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU , PSZ. , JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE. , GLU , JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU , PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU , PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU , PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU , PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU , PSZ. , GLU , ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU , PSZ. , JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-23 sobota PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									
						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2194.38 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 11.61 g; WW: 28.70 Por; : 13.45 %; : 52.22 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4004.02 mg;	Wartość energetyczna: 2068.83 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.22 g; WW: 28.55 Por; : 16.71 %; : 54.97 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4076.10 mg;	Wartość energetyczna: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.03 Por; : 19.62 %; : 49.04 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4796.18 mg;	Wartość energetyczna: 1902.52 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 249.82 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.15 g; WW: 21.51 Por; : 18.33 %; : 45.05 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3620.68 mg;	Wartość energetyczna: 2359.48 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.65 g; WW: 33.05 Por; : 14.87 %; : 55.84 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3923.18 mg;	Wartość energetyczna: 2029.82 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.58 g; WW: 28.95 Por; : 15.81 %; : 56.85 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4145.60 mg;	Wartość energetyczna: 1930.00 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.40 g; WW: 27.79 Por; : 15.58 %; : 57.32 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3831.33 mg;	Wartość energetyczna: 2213.11 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 5.13 g; WW: 30.80 Por; : 15.63 %; : 55.43 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4170.43 mg;	Wartość energetyczna: 2143.75 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.01 g; WW: 28.90 Por; : 12.19 %; : 53.75 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3736.80 mg;	Wartość energetyczna: 1982.49 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.20 g; WW: 28.54 Por; : 17.43 %; : 57.35 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4074.10 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (GLU PSZ, MLE.)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)						
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-24 niedziela	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g								
		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Polędwica Sopotka parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2436.18 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.37 g; WW: 28.71 Por; : 16.44 %; : 47.10 %; Ener. z T: 33.92 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3657.58 mg;	Wartość energetyczna: 2471.96 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.37 Por; : 17.18 %; : 49.19 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4086.56 mg;	Wartość energetyczna: 2765.84 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.65 g; WW: 30.02 Por; : 18.90 %; : 43.37 %; Ener. z T: 35.17 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4292.06 mg;	Wartość energetyczna: 1939.12 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 195.76 g; W tym cukry: 29.86 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.44 g; WW: 16.95 Por; : 22.31 %; : 34.84 %; Ener. z T: 39.86 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3469.47 mg;	Wartość energetyczna: 2561.14 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.83 Por; : 18.17 %; : 51.21 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 4072.18 mg;	Wartość energetyczna: 2357.19 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 5.41 g; WW: 29.57 Por; : 17.28 %; : 50.23 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3936.06 mg;	Wartość energetyczna: 1994.03 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 269.44 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 7.55 g; WW: 25.10 Por; : 19.64 %; : 50.41 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3654.16 mg;	Wartość energetyczna: 2225.15 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 4.81 g; WW: 30.43 Por; : 14.48 %; : 54.58 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3066.35 mg;	Wartość energetyczna: 2146.47 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 4.66 g; WW: 28.55 Por; : 15.21 %; : 53.23 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3516.66 mg;	Wartość energetyczna: 2272.49 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.78 Por; : 14.85 %; : 57.68 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4166.98 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-18, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g	
2024-03-18, poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta. 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Mus z jabłek prażonych 150 g	Jabłko 150 g			
	PD					

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa 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 Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pomidor 100 g
		PN Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1724.75 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz: 30.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.26 g; WW: 29.46 Por; : 13.71 %; : 68.59 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2704.89 mg;	Wartość energetyczna: 1823.81 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.17 g; WW: 29.36 Por; : 12.33 %; : 64.64 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2693.25 mg;	Wartość energetyczna: 1836.11 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.09 g; WW: 26.31 Por; : 15.66 %; : 57.22 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3029.11 mg;	Wartość energetyczna: 1577.93 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 245.97 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 7.70 g; WW: 20.61 Por; : 16.88 %; : 52.53 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 3637.52 mg;	Wartość energetyczna: 1966.42 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.04 Por; : 15.18 %; : 61.22 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3129.67 mg;	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-19 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Wartość energetyczna: 1997.57 kcal; Białko ogółem: 54.96 g; Tłuszcz: 31.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.63 g; WW: 35.80 Por.: 11.00 %; : 71.67 %; Ener. z T: 14.11 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4720.32 mg;	Wartość energetyczna: 2040.41 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz: 36.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.61 g; WW: 35.71 Por.: 10.66 %; : 70.00 %; Ener. z T: 16.20 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4708.22 mg;	Wartość energetyczna: 1770.93 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.15 g; WW: 26.74 Por.: 17.39 %; : 60.54 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3478.64 mg;	Wartość energetyczna: 1481.34 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 216.61 g; W tym cukry: 19.55 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 8.70 g; WW: 17.81 Por.: 20.88 %; : 47.86 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 5.31 %; K: 3332.54 mg;	Wartość energetyczna: 2268.60 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 120.96 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.42 Por.: 18.32 %; : 58.90 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4469.35 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-20 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 80 g Mix sałat 20 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g
		II ŚN		Gruszka 150 g		
		Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-20 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2008.93 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 395.60 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.24 Por; : 7.35 %; : 73.87 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2340.50 mg;	Wartość energetyczna: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 37.00 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.25 Por; : 7.03 %; : 70.48 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2343.75 mg;	Wartość energetyczna: 1879.91 kcal; Białko ogółem: 58.75 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 114.64 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.56 g; WW: 29.84 Por; : 12.50 %; : 62.86 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3840.20 mg;	Wartość energetyczna: 1605.28 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 227.47 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.85 g; WW: 19.43 Por; : 15.33 %; : 48.19 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 3240.96 mg;	Wartość energetyczna: 2247.00 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.72 g; WW: 34.31 Por; : 13.51 %; : 60.59 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4211.71 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-21 czwartek	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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g 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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g	
		Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l	1 szt	1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1900.20 kcal; Białko ogółem: 45.29 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 4.20 g; WW: 30.58 Por; : 9.53 %; : 64.18 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3543.75 mg;	Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 41.36 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 4.47 g; WW: 32.09 Por; : 8.16 %; : 63.14 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3558.50 mg;	Wartość energetyczna: 2138.73 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.40 Por; : 14.03 %; : 56.84 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3992.85 mg;	Wartość energetyczna: 1825.86 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.70 g; WW: 23.73 Por; : 16.03 %; : 52.00 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4160.23 mg;	Wartość energetyczna: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.77 g; WW: 31.21 Por; : 15.32 %; : 54.93 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4048.20 mg;	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Ubogopurynowa	STAR-Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-03-22 piątek	P.D	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2024.83 kcal; Białko ogółem: 51.66 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 4.86 g; WW: 33.98 Por; : 10.21 %; : 67.03 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3043.26 mg;	Wartość energetyczna: 1999.12 kcal; Białko ogółem: 42.04 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 5.54 g; WW: 33.51 Por; : 8.41 %; : 66.99 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 2705.97 mg;	Wartość energetyczna: 1968.50 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.23 g; WW: 25.83 Por; : 15.85 %; : 52.41 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3396.13 mg;	Wartość energetyczna: 1455.75 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 205.37 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.05 g; WW: 17.29 Por; : 19.27 %; : 47.54 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 2940.00 mg;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.58 Por; : 15.99 %; : 53.78 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3974.80 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-03-23 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, par zona 80 g (<u>SOJ. MLE, GLU OW.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, par zona 80 g (<u>SOJ. MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, par zona 80 g (<u>SOJ. MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-03-23 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1878.15 kcal; Białko ogółem: 43.45 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.69 g; WW: 32.50 Por; : 9.25 %; : 69.11 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2701.14 mg;	Wartość energetyczna: 2037.03 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.07 Por; : 9.23 %; : 66.89 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2938.52 mg;	Wartość energetyczna: 1842.63 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.24 g; WW: 25.23 Por; : 16.71 %; : 54.46 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3566.70 mg;	Wartość energetyczna: 1873.84 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 21.18 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 10.05 g; WW: 20.63 Por; : 18.19 %; : 43.78 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3405.48 mg;	Wartość energetyczna: 2068.83 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.22 g; WW: 28.55 Por; : 16.71 %; : 54.97 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4076.10 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2024-03-24 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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	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- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-03-24 niedziela	PD	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Mandarynka 1 szt	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2126.70 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 4.38 g; WW: 35.88 Por; : 11.99 %; : 67.50 %; Ener. z T: 18.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3327.52 mg;	Wartość energetyczna: 2092.50 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 4.93 g; WW: 33.79 Por; : 12.32 %; : 64.54 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3375.67 mg;	Wartość energetyczna: 2101.18 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.97 g; WW: 27.21 Por; : 18.83 %; : 51.77 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3827.06 mg;	Wartość energetyczna: 1667.52 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 188.33 g; W tym cukry: 21.93 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.18 g; WW: 16.03 Por; : 22.74 %; : 38.27 %; Ener. z T: 35.54 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3069.77 mg;	Wartość energetyczna: 2471.96 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.37 Por; : 17.18 %; : 49.19 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4086.56 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,