

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	II ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-08 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g
	PD	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEJ.</b> ) Pomidor 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2185.61 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.53 Por; : 15.23 %; : 819.76 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2921.52 mg;	Wartość energetyczna: 2192.73 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.39 g; WW: 33.95 Por; : 14.83 %; : 901.90 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2915.87 mg;	Wartość energetyczna: 2496.82 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.79 g; WW: 35.44 Por; : 16.42 %; : 967.87 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3197.97 mg;	Wartość energetyczna: 1651.54 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.29 g; WW: 21.19 Por; : 17.60 %; : 965.37 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3889.59 mg;	Wartość energetyczna: 2119.12 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.29 g; WW: 32.67 Por; : 15.35 %; : 912.61 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2637.77 mg;	Wartość energetyczna: 1949.54 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.81 g; WW: 28.85 Por; : 15.66 %; : 946.73 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3215.81 mg;	Wartość energetyczna: 2280.16 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 4.24 g; WW: 34.00 Por; : 12.72 %; : 901.90 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2915.87 mg;	Wartość energetyczna: 92.50 kcal; Białko ogółem: 1.38 g; Tłuszcz: 0.37 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 21.77 g; W tym cukry: 19.23 g; Błonnik pok.: 1.04 g; Sól: 0.08 g; WW: 2.06 Por; : 5.96 %; : 52.46 %; Ener. z T: 3.61 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 244.94 mg;	Wartość energetyczna: 2201.42 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 4.13 g; WW: 34.28 Por; : 11.06 %; : 754.52 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2463.13 mg;	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.01 Por; : 15.99 %; : 916.75 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2888.57 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna żytnio-pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Salata zielona 20 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
		II ŚN			Jabłko 150 g						
2024-07-09 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z pora i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pierogi ukraińskie * 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )									
2024-07-09 wtorek Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-09 wtorek	Wartość energetyczna: 2298.32 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.18 Por; : 17.15 %; : 879.01 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3644.41 mg;	Wartość energetyczna: 2341.85 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.30 Por; : 17.72 %; : 1032.19 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4078.15 mg;	Wartość energetyczna: 2675.77 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.20 g; WW: 33.83 Por; : 19.71 %; : 1039.21 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4307.77 mg;	Wartość energetyczna: 1652.49 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 228.22 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.68 g; WW: 19.27 Por; : 20.66 %; : 795.78 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 3756.52 mg;	Wartość energetyczna: 2261.37 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 119.25 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.96 g; WW: 33.50 Por; : 17.21 %; : 1011.90 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3927.65 mg;	Wartość energetyczna: 1894.98 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.97 g; WW: 30.36 Por; : 15.60 %; : 876.27 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3414.24 mg;	Wartość energetyczna: 2575.48 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 121.47 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 5.20 g; WW: 34.27 Por; : 14.52 %; : 1098.73 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3930.27 mg;	Wartość energetyczna: 146.82 kcal; Białko ogółem: 7.56 g; Tłuszcz: 7.22 g; Kw. tł. nasy.: 4.46 g; Węglowodany ogółem: 13.75 g; W tym cukry: 12.10 g; Błonnik pok.: 1.42 g; Sól: 0.22 g; WW: 1.21 Por; : 20.59 %; : 62.61 %; Ener. z T: 44.27 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 281.12 mg;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.18 g; WW: 33.84 Por; : 15.12 %; : 873.47 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3686.33 mg;	Wartość energetyczna: 2282.01 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 120.09 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.29 Por; : 18.18 %; : 1032.16 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4076.15 mg;
2024-07-10 środa	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzona ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Brzoskwinia 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-10 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-07-10 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 1992.67 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.34 Por; : 14.38 %; : 860.37 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3587.44 mg;	Wartość energetyczna: 2074.13 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.44 g; WW: 29.09 Por; : 14.63 %; : 908.74 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3494.25 mg;	Wartość energetyczna: 2336.82 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.90 g; WW: 30.74 Por; : 17.31 %; : 942.10 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3894.65 mg;	Wartość energetyczna: 1494.89 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 203.02 g; W tym cukry: 25.99 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 9.55 g; WW: 17.38 Por; : 16.82 %; : 689.88 %; Ener. z T: 33.08 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 2983.61 mg;	Wartość energetyczna: 2005.52 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.72 g; WW: 27.70 Por; : 15.67 %; : 888.45 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3343.75 mg;	Wartość energetyczna: 1778.05 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 277.48 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.11 g; WW: 25.98 Por; : 14.62 %; : 778.52 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2922.60 mg;	Wartość energetyczna: 2377.86 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.24 g; WW: 29.84 Por; : 14.93 %; : 981.28 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3525.26 mg;	Wartość energetyczna: 156.20 kcal; Białko ogółem: 3.76 g; Tłuszcz: 3.26 g; Kw. tł. nasy.: 0.05 g; Węglowodany ogółem: 28.15 g; W tym cukry: 2.63 g; Błonnik pok.: 1.32 g; Sól: 0.21 g; WW: 26.06 Por; : 11.94 %; : 705.74 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3093.96 mg;	Wartość energetyczna: 1871.79 kcal; Białko ogółem: 55.86 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 5.28 g; WW: 26.06 Por; : 11.94 %; : 705.74 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3093.96 mg;	Wartość energetyczna: 1999.45 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.32 Por; : 14.26 %; : 904.41 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3689.25 mg;	



Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-11 czwartek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
II ŚN				Słupki z warzyw () 150 g						

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-11 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2297.48 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.82 g; WW: 31.48 Por; : 14.18 %; : 866.09 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3579.77 mg;	Wartość energetyczna: 2319.99 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.46 Por; : 14.93 %; : 1014.75 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4091.85 mg;	Wartość energetyczna: 2654.59 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.87 g; WW: 33.44 Por; : 16.62 %; : 948.75 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4714.39 mg;	Wartość energetyczna: 1871.64 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 6.82 g; WW: 23.11 Por; : 17.61 %; : 936.66 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4669.72 mg;	Wartość energetyczna: 2239.51 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.58 g; WW: 30.66 Por; : 14.31 %; : 994.46 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3941.35 mg;	Wartość energetyczna: 2037.86 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 29.34 Por; : 13.02 %; : 1046.50 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3842.35 mg;	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.13 g; WW: 30.19 Por; : 11.31 %; : 907.02 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3301.77 mg;	Wartość energetyczna: 68.32 kcal; Białko ogółem: 0.38 g; Tłuszcz: 0.55 g; Kw. tł. nasy.: 0.11 g; Węglowodany ogółem: 16.78 g; W tym cukry: 15.27 g; Błonnik pok.: 0.88 g; Sól: 0.10 g; WW: 1.65 Por; : 2.22 %; : 10.15 %; Ener. z T: 7.25 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 36.18 mg;	Wartość energetyczna: 2186.76 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.39 g; WW: 30.81 Por; : 12.02 %; : 928.24 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3669.18 mg;	Wartość energetyczna: 2169.25 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.38 Por; : 15.03 %; : 956.67 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3894.35 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	II ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-12 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-07-12 piątek	Kolacja	Chleb miesznany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2160.40 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.97 g; WW: 28.41 Por; : 15.18 %; : 1002.33 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3570.10 mg;	Wartość energetyczna: 2160.91 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.80 g; WW: 29.37 Por; : 16.35 %; : 1081.49 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3605.73 mg;	Wartość energetyczna: 2423.52 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.82 g; WW: 18.02 Por; : 20.64 %; : 862.32 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 2932.58 mg;	Wartość energetyczna: 1564.50 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 211.35 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.82 g; WW: 18.02 Por; : 20.64 %; : 862.32 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 2932.58 mg;	Wartość energetyczna: 2114.07 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.37 g; WW: 28.47 Por; : 16.90 %; : 1061.20 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3455.23 mg;	Wartość energetyczna: 1845.96 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 9.49 g; WW: 24.23 Por; : 17.23 %; : 931.87 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2981.73 mg;	Wartość energetyczna: 2148.36 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 6.61 g; WW: 29.17 Por; : 15.72 %; : 1075.52 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3597.21 mg;		Wartość energetyczna: 2135.06 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 5.64 g; WW: 28.94 Por; : 13.29 %; : 929.13 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3290.98 mg;	Wartość energetyczna: 2020.44 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.87 g; WW: 29.62 Por; : 17.49 %; : 1080.88 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3539.94 mg;	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-13 sobota Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 40 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 80 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 50 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 50 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Twaróg półtłusty 80 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> 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 <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 0,5 szt <b>(JAJ.)</b>						

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g		Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml



Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-13 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2238.39 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 11.63 g; WW: 29.46 Por; : 13.45 %; : 974.89 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4006.19 mg;	Wartość energetyczna: 2026.84 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 10.95 g; WW: 27.18 Por; : 17.23 %; : 897.10 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3689.70 mg;	Wartość energetyczna: 2520.62 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 9.00 g; WW: 30.18 Por; : 20.11 %; : 914.84 %; Ener. z T: 29.63 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4409.78 mg;	Wartość energetyczna: 1873.69 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 239.97 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.20 g; WW: 20.63 Por; : 19.27 %; : 679.42 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3530.69 mg;	Wartość energetyczna: 1950.38 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.79 g; WW: 27.11 Por; : 16.28 %; : 1070.61 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3759.20 mg;	Wartość energetyczna: 1850.56 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 281.65 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.61 g; WW: 25.95 Por; : 16.07 %; : 995.69 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3444.93 mg;	Wartość energetyczna: 2167.25 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 6.52 g; WW: 29.53 Por; : 16.07 %; : 960.29 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3784.03 mg;		Wartość energetyczna: 2097.89 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 8.40 g; WW: 27.63 Por; : 12.57 %; : 746.94 %; Ener. z T: 32.70 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3350.40 mg;	Wartość energetyczna: 1947.56 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 10.94 g; WW: 27.18 Por; : 17.92 %; : 897.06 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3687.70 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Ser mozzarella kulki 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.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 ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )						

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-07-14 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-07-14 niedziela	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzono na parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzono na parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )		Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2448.40 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.59 g; WW: 29.94 Por; : 16.22 %; : 707.23 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3809.42 mg;	Wartość energetyczna: 2506.95 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.49 g; WW: 31.68 Por; : 16.57 %; : 804.78 %; Ener. z T: 30.59 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4105.06 mg;	Wartość energetyczna: 2784.48 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 107.45 g; Kw. tł. nasy.: 51.24 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.64 g; WW: 30.65 Por; : 18.76 %; : 811.71 %; Ener. z T: 34.73 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4309.16 mg;	Wartość energetyczna: 1820.52 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 180.42 g; W tym cukry: 22.98 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.89 g; WW: 15.41 Por; : 23.21 %; : 520.68 %; Ener. z T: 39.84 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3214.11 mg;	Wartość energetyczna: 2392.18 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 5.44 g; WW: 30.88 Por; : 16.64 %; : 784.49 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3954.56 mg;	Wartość energetyczna: 2065.02 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 8.98 g; WW: 26.91 Por; : 18.83 %; : 700.34 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3672.66 mg;	Wartość energetyczna: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 4.84 g; WW: 31.74 Por; : 13.85 %; : 815.78 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3084.85 mg;	Wartość energetyczna: 117.75 kcal; Białko ogółem: 2.00 g; Tłuszcz: 4.75 g; Kw. tł. nasy.: 2.18 g; Węglowodany ogółem: 16.00 g; W tym cukry: 5.75 g; Błonnik pok.: 1.10 g; Sól: 0.00 g; WW: 30.36 Por; : 14.59 %; : 596.46 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 0.00 mg;	Wartość energetyczna: 2217.46 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 6.09 g; WW: 30.60 Por; : 14.90 %; : 746.70 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3584.48 mg;	Wartość energetyczna: 2165.54 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.09 g; WW: 30.60 Por; : 14.90 %; : 746.70 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3584.48 mg;	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g <b>(SEL.)</b> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g <b>(SEL.)</b> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 30 g <b>(SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 30 g <b>(SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Arbuz 150 g

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-07-08 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 150 g
	PD				

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-07-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2015.31 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 4.15 g; WW: 33.59 Por; : 14.06 %; : 909.23 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2936.62 mg;	Wartość energetyczna: 2084.95 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 4.13 g; WW: 33.41 Por; : 11.86 %; : 903.65 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2884.62 mg;	Wartość energetyczna: 1862.22 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.13 g; WW: 27.08 Por; : 15.44 %; : 913.89 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3171.01 mg;	Wartość energetyczna: 1619.54 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.04 g; WW: 21.70 Por; : 16.38 %; : 1021.95 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 3776.49 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>JAJ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>JAJ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>MLE.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Surówka z pora i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml



Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por <b>(MLE.)</b>		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
2024-07-09 wtorek Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g <b>(MLE.)</b> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g <b>(MLE.)</b> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-09 wtorek		Wartość energetyczna: 2029.57 kcal; Białko ogółem: 54.76 g; Tłuszcz: 35.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.62 g; WW: 35.70 Por; : 10.79 %; : 1120.34 %; Ener. z T: 15.67 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4438.32 mg;	Wartość energetyczna: 2072.41 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.60 g; WW: 35.61 Por; : 10.46 %; : 1116.50 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4426.22 mg;	Wartość energetyczna: 1830.18 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 39.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.86 g; WW: 28.52 Por; : 16.73 %; : 843.43 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3369.44 mg;	Wartość energetyczna: 1579.94 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 220.90 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 9.72 g; WW: 18.87 Por; : 20.02 %; : 557.22 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3089.13 mg;
	2024-07-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	II ŚN				Brzoskwinia 1 szt 1 szt

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-07-10 środa

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-10 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB.</b> , <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>JAJ.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1904.38 kcal; Białko ogółem: 52.19 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.91 g; WW: 32.60 Por; : 10.96 %; : 573.83 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 1809.03 mg;	Wartość energetyczna: 1971.62 kcal; Białko ogółem: 38.44 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.80 g; WW: 34.57 Por; : 7.80 %; : 566.66 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 1711.23 mg;	Wartość energetyczna: 1690.53 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 260.63 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.25 g; WW: 24.36 Por; : 13.71 %; : 745.68 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2877.80 mg;	Wartość energetyczna: 1445.36 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 201.38 g; W tym cukry: 23.97 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.20 g; WW: 17.35 Por; : 17.37 %; : 645.02 %; Ener. z T: 31.30 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3038.66 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Słupki z warzyw () 150 g

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-07-11 czwartek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU</b> <b>JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g ( <b>SEL, GLU</b> <b>JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU</b> <b>JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU</b> <b>JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Chrupki kukurydziane 20 g
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-11 czwartek	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 %; : 959.42 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3543.75 mg;	Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 41.36 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 4.47 g; WW: 32.09 Por; : 8.16 %; : 914.85 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3558.50 mg;	Wartość energetyczna: 2138.73 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.40 Por; : 14.03 %; : 1066.79 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3992.85 mg;	Wartość energetyczna: 1812.01 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.71 g; WW: 23.51 Por; : 16.05 %; : 847.39 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4163.28 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Arbuz 150 g



Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-12 piątek	Obiad Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )		

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-12 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2081.89 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.21 Por; : 11.25 %; : 840.89 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2933.16 mg;	Wartość energetyczna: 2042.00 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.05 Por; : 9.20 %; : 837.48 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2843.74 mg;	Wartość energetyczna: 1913.17 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 10.20 g; WW: 25.62 Por; : 16.17 %; : 952.16 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3132.23 mg;	Wartość energetyczna: 1470.60 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 211.61 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 9.58 g; WW: 18.12 Por; : 19.39 %; : 851.22 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 2827.79 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-13 sobota Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b> <b><u>SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b> <b><u>SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> , <b><u>GLU</u></b> <b><u>ZYT</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Buraczki gotowane ( ) 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> , <b><u>GLU</u></b> <b><u>ZYT</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ) Buraczki gotowane ( ) 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b><u>SOJ</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> , <b><u>GLU</u></b> <b><u>ZYT</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-13 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 1914.15 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.09 g; WW: 33.00 Por; : 9.41 %; : 761.88 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2701.14 mg;	Wartość energetyczna: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.07 g; WW: 34.57 Por; : 9.37 %; : 816.19 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2938.52 mg;	Wartość energetyczna: 1800.64 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.97 g; WW: 23.86 Por; : 17.29 %; : 777.55 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3180.30 mg;	Wartość energetyczna: 1880.78 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 241.29 g; W tym cukry: 24.20 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 10.08 g; WW: 20.33 Por; : 18.42 %; : 671.40 %; Ener. z T: 34.25 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3291.85 mg;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-07-14 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Jabłko 150 g

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-07-14 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ.</b> <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ.</b> <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2061.19 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 369.98 g; W tym cukry: 111.42 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.41 g; WW: 34.79 Por; : 11.75 %; : 801.19 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2942.52 mg;	Wartość energetyczna: 2062.99 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.20 Por; : 12.19 %; : 801.22 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2990.67 mg;	Wartość energetyczna: 2172.17 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.40 g; WW: 29.02 Por; : 18.09 %; : 737.05 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3845.56 mg;	Wartość energetyczna: 1692.59 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 191.31 g; W tym cukry: 27.72 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.58 g; WW: 16.25 Por; : 22.66 %; : 577.91 %; Ener. z T: 35.52 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 2888.57 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 JEĆCZ - 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,