

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem dębową drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-25 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2114.67 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.54 Por; : 13.49 %; : 63.10 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3264.85 mg;	Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.87 Por; : 12.68 %; : 66.48 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3323.70 mg;	Wartość energetyczna: 2629.47 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.61 g; WW: 38.40 Por; : 14.70 %; : 58.11 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3981.59 mg;	Wartość energetyczna: 1812.13 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 249.20 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 6.27 g; WW: 21.52 Por; : 17.18 %; : 47.19 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3835.35 mg;	Wartość energetyczna: 2049.10 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.37 g; WW: 33.86 Por; : 13.22 %; : 65.64 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3384.57 mg;	Wartość energetyczna: 1963.50 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 5.92 g; WW: 29.78 Por; : 15.35 %; : 60.26 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3325.33 mg;	Wartość energetyczna: 2262.55 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 119.19 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 3.72 g; WW: 34.82 Por; : 11.54 %; : 61.12 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3574.67 mg;	Wartość energetyczna: 2024.16 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sól: 3.42 g; WW: 33.85 Por; : 9.94 %; : 66.55 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2989.60 mg;	Wartość energetyczna: 1965.70 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 36.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 110.53 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.86 Por; : 13.06 %; : 68.50 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3321.70 mg;	Wartość energetyczna: 1874.30 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 3.89 g; WW: 32.82 Por; : 9.04 %; : 69.55 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3044.36 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzo na,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)					

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-26 wtorek Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane () 250 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 70 g (JAJ,) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta warzwywna* 60 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2414.17 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.62 g; WW: 30.22 Por; : 19.10 %; : 49.97 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3462.06 mg;	Wartość energetyczna: 2410.46 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.40 Por; : 18.94 %; : 53.40 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3521.78 mg;	Wartość energetyczna: 2867.50 kcal; Białko ogółem: 147.17 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.36 g; WW: 35.59 Por; : 20.53 %; : 49.35 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3943.82 mg;	Wartość energetyczna: 1977.21 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 7.12 g; WW: 22.15 Por; : 21.55 %; : 44.74 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3227.74 mg;	Wartość energetyczna: 2433.94 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 116.63 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.02 g; WW: 33.76 Por; : 17.63 %; : 55.14 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3371.28 mg;	Wartość energetyczna: 2096.82 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 4.17 g; WW: 32.02 Por; : 13.31 %; : 60.68 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3031.33 mg;	Wartość energetyczna: 2540.37 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 436.67 g; W tym cukry: 145.47 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 7.48 g; WW: 40.68 Por; : 13.86 %; : 63.77 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4535.01 mg;	Wartość energetyczna: 2324.90 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 4.61 g; WW: 31.20 Por; : 16.30 %; : 53.33 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2883.93 mg;	Wartość energetyczna: 2350.62 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.39 Por; : 19.41 %; : 54.75 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3519.78 mg;	Wartość energetyczna: 1876.90 kcal; Białko ogółem: 47.31 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 4.88 g; WW: 31.96 Por; : 10.08 %; : 67.69 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2673.68 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-27 środa Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ZYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ZYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ZYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ZYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-27 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ, SEL.) Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 50 ml (SEL.) Dyńia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-03-27 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		
		Wartość energetyczna: 2300.45 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.23 g; WW: 29.75 Por; : 17.68 %; : 51.25 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3936.91 mg;	Wartość energetyczna: 2492.63 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.63 g; WW: 32.85 Por; : 16.98 %; : 52.58 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4362.18 mg;	Wartość energetyczna: 2736.44 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.57 g; WW: 34.31 Por; : 17.30 %; : 50.13 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4793.33 mg;	Wartość energetyczna: 1523.36 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 194.81 g; W tym cukry: 23.14 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 6.75 g; WW: 16.57 Por; : 21.66 %; : 42.96 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 2968.83 mg;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.60 g; WW: 34.75 Por; : 16.61 %; : 55.92 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4211.68 mg;	Wartość energetyczna: 1909.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.71 g; WW: 26.97 Por; : 16.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3973.05 mg;	Wartość energetyczna: 2519.78 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.03 g; WW: 32.83 Por; : 15.87 %; : 51.99 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2288.25 mg;	Wartość energetyczna: 2098.59 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.90 g; WW: 31.15 Por; : 14.00 %; : 59.15 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3754.82 mg;	Wartość energetyczna: 2199.21 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 5.68 g; WW: 33.95 Por; : 16.88 %; : 61.51 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4095.08 mg;	Wartość energetyczna: 2069.65 kcal; Białko ogółem: 58.75 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.19 g; WW: 34.04 Por; : 11.35 %; : 65.71 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3931.70 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-28 czwartek Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)						

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 440 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywny m, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE,)	Słupki z warzyw () 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta warzywna* 80 g (SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
2024-03-28 czwartek	Wartość energetyczna: 2401.37 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.23 Por; : 13.29 %; : 51.98 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3572.61 mg;	Wartość energetyczna: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.76 Por; : 15.53 %; : 57.57 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3726.93 mg;	Wartość energetyczna: 2900.10 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 10.02 g; WW: 35.98 Por; : 17.89 %; : 49.56 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4529.64 mg;	Wartość energetyczna: 2011.08 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 6.82 g; WW: 24.56 Por; : 16.65 %; : 48.84 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 4246.26 mg;	Wartość energetyczna: 2066.47 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 4.84 g; WW: 29.64 Por; : 16.24 %; : 57.57 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3510.68 mg;	Wartość energetyczna: 1929.00 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 5.07 g; WW: 28.04 Por; : 15.86 %; : 58.29 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3095.56 mg;	Wartość energetyczna: 2329.39 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.96 Por; : 13.06 %; : 54.99 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3667.00 mg;	Wartość energetyczna: 2098.93 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.30 Por; : 12.04 %; : 57.87 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3214.96 mg;	Wartość energetyczna: 2040.04 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.75 Por; : 16.27 %; : 60.33 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3724.93 mg;	Wartość energetyczna: 2198.91 kcal; Białko ogółem: 54.66 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 3.79 g; WW: 36.80 Por; : 9.94 %; : 66.97 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3430.53 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (SOJ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (SOJ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (SOJ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (SOJ,)						

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 70 g (SOJ.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Połędwica 20 g Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-29 piątek	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2396.42 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.72 g; WW: 28.88 Por; : 14.79 %; : 48.29 %; Ener. z T: 34.18 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4015.14 mg;	Wartość energetyczna: 2496.58 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 5.41 g; WW: 32.27 Por; : 15.33 %; : 51.60 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4484.98 mg;	Wartość energetyczna: 2545.03 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 192.57 g; W tym cukry: 31.14 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.00 g; WW: 16.43 Por; : 17.90 %; : 36.92 %; Ener. z T: 41.61 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3085.20 mg;	Wartość energetyczna: 1777.40 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 192.57 g; W tym cukry: 31.14 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.00 g; WW: 16.43 Por; : 17.90 %; : 36.92 %; Ener. z T: 41.61 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3085.20 mg;	Wartość energetyczna: 2420.84 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 4.87 g; WW: 31.96 Por; : 15.55 %; : 52.65 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4334.48 mg;	Wartość energetyczna: 2062.79 kcal; Białko ogółem: 67.53 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.44 g; WW: 27.69 Por; : 14.24 %; : 53.67 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3405.74 mg;	Wartość energetyczna: 2402.26 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 117.31 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.84 Por; : 14.44 %; : 56.30 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3618.18 mg;	Wartość energetyczna: 2401.02 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 2.47 g; WW: 32.40 Por; : 12.65 %; : 53.92 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3984.21 mg;	Wartość energetyczna: 2436.04 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 4.38 g; WW: 34.58 Por; : 15.18 %; : 56.70 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4129.68 mg;	Wartość energetyczna: 1986.17 kcal; Białko ogółem: 47.90 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 4.88 g; WW: 33.31 Por; : 9.65 %; : 66.96 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 1766.13 mg;
2024-03-30 sobota	Śniadanie									
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z warzywna* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z warzywna* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Pomarańcza 150 g							Pomarańcza 250g 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Pomarańcza 150 g

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-30 sobota	Wartość energetyczna: 2238.81 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.92 g; WW: 27.62 Por; : 15.79 %; : 49.18 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3521.41 mg;	Wartość energetyczna: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 5.79 g; WW: 28.58 Por; : 16.16 %; : 53.14 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3800.64 mg;	Wartość energetyczna: 2407.74 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 6.65 g; WW: 31.28 Por; : 17.38 %; : 51.43 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4300.64 mg;	Wartość energetyczna: 1731.38 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 228.48 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.81 g; WW: 19.30 Por; : 18.30 %; : 44.34 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3675.87 mg;	Wartość energetyczna: 2081.00 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 5.37 g; WW: 27.81 Por; : 16.38 %; : 52.95 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3650.14 mg;	Wartość energetyczna: 1971.97 kcal; Białko ogółem: 61.65 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 4.21 g; WW: 29.67 Por; : 12.50 %; : 59.78 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3412.92 mg;	Wartość energetyczna: 2106.90 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 5.30 g; WW: 29.94 Por; : 14.72 %; : 56.33 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3701.03 mg;	Wartość energetyczna: 2224.70 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 3.47 g; WW: 31.59 Por; : 13.11 %; : 56.42 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3535.14 mg;	Wartość energetyczna: 2049.25 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 5.66 g; WW: 28.46 Por; : 16.55 %; : 54.97 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3604.12 mg;	Wartość energetyczna: 2008.93 kcal; Białko ogółem: 48.59 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 4.59 g; WW: 30.29 Por; : 9.67 %; : 60.06 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4059.32 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-03-31 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Chrzan ze śmietaną 10 g (MLE, SOJ,) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona, parzona ,z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)							

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-31 niedziela Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-03-31 niedziela	Wartość energetyczna: 2427.83 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 113.84 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.31 g; WW: 30.83 Por; : 15.77 %; : 50.79 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4870.78 mg;	Wartość energetyczna: 2348.03 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.04 g; WW: 31.40 Por; : 18.45 %; : 53.20 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4246.02 mg;	Wartość energetyczna: 2587.32 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.81 Por; : 21.85 %; : 50.47 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4950.92 mg;	Wartość energetyczna: 1825.19 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 237.77 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.52 g; WW: 20.35 Por; : 24.07 %; : 44.62 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4388.88 mg;	Wartość energetyczna: 2138.77 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 6.12 g; WW: 29.47 Por; : 18.67 %; : 54.78 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4082.52 mg;	Wartość energetyczna: 1895.94 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.62 g; WW: 28.13 Por; : 17.43 %; : 58.96 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 4024.52 mg;	Wartość energetyczna: 2736.31 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 109.97 g; Kw. tł. nasy.: 57.62 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 4.60 g; WW: 32.65 Por; : 13.01 %; : 47.60 %; Ener. z T: 36.17 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2957.94 mg;	Wartość energetyczna: 2141.81 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.84 Por; : 16.14 %; : 59.14 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4441.60 mg;	Wartość energetyczna: 2261.69 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.02 g; WW: 31.38 Por; : 19.14 %; : 55.21 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4244.02 mg;	Wartość energetyczna: 1914.21 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 4.41 g; WW: 30.59 Por; : 10.20 %; : 63.53 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3838.87 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>OZI, MLE, SEL,</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>OZI, MLE, SEL,</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>OZI, MLE, SEL,</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>OZI, MLE, SEL,</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-25 poniedziałek	Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-25 poniedziałek	Kołacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		PN	Wartość energetyczna: 1819.53 kcal; Białko ogółem: 41.32 g; Tłuszcz: 36.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 3.67 g; WW: 32.35 Por; : 9.08 %; : 70.68 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2872.82 mg;	Wartość energetyczna: 1894.72 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.94 g; WW: 28.37 Por; : 15.08 %; : 59.38 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3264.66 mg;	Wartość energetyczna: 1622.22 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 235.42 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.77 g; WW: 20.27 Por; : 16.26 %; : 49.65 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 3402.21 mg;	Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.87 Por; : 12.68 %; : 66.48 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3323.70 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 80 g Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlin- a wieprzowa wędzona, parzona ,z dod. wody, białka wp 80 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-26 wtorek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta warzywna* 60 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięсно-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięсно-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta mięсно-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1904.10 kcal; Białko ogółem: 35.37 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.15 g; WW: 34.06 Por; : 7.43 %; : 71.15 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2607.70 mg;	Wartość energetyczna: 1984.36 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.09 Por; : 14.73 %; : 58.22 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3084.18 mg;	Wartość energetyczna: 1720.32 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 6.35 g; WW: 21.74 Por; : 17.15 %; : 50.32 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 3277.54 mg;	Wartość energetyczna: 2453.31 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.26 Por; : 19.47 %; : 52.32 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3678.18 mg;	Wartość energetyczna: 135.00 kcal; Białko ogółem: 1.20 g; Tłuszcz: 0.30 g; Kw. tł. nasy.: 0.09 g; Węglowodany ogółem: 29.70 g; W tym cukry: 28.50 g; Błonnik pok.: 0.00 g; Sól: 0.15 g; WW: 3.00 Por; : 3.56 %; : 88.00 %; Ener. z T: 2.00 %; Ener. z Bł.: 0.00 %; K: 0.00 mg;	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-27 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 30 g		Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN					

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-27 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-27 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)				
		PN	Wartość energetyczna: 1995.65 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 4.33 g; WW: 32.54 Por; : 11.55 %; : 65.06 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3931.70 mg;	Wartość energetyczna: 2037.00 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.43 Por; : 14.10 %; : 55.65 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4081.98 mg;	Wartość energetyczna: 87.00 kcal; Białko ogółem: 3.20 g; Tłuszcz: 1.80 g; Kw. tł. nasy.: 0.30 g; Węglowodany ogółem: 14.20 g; W tym cukry: 11.00 g; Błonnik pok.: 0.50 g; Sól: 0.14 g; WW: 1.40 Por; : 14.71 %; : 62.99 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 1.15 %; K: 0.00 mg;	Wartość energetyczna: 2272.00 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.63 g; WW: 30.60 Por; : 16.52 %; : 53.69 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4095.08 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN					

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-28 czwartek	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	
	PD	Jabłko 150 g		Gruszka 150 g	
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-28 czwartek	PN				
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2171.86 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 3.52 g; WW: 36.49 Por; : 9.89 %; : 67.24 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3325.31 mg;	Wartość energetyczna: 1861.38 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.41 g; WW: 26.94 Por; : 14.98 %; : 57.89 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3050.76 mg;	Wartość energetyczna: 76.00 kcal; Białko ogółem: 0.60 g; Tłuszcz: 0.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 18.20 g; W tym cukry: 16.80 g; Błonnik pok.: 0.00 g; Sól: 0.06 g; WW: 1.80 Por; : 3.16 %; : 95.79 %; Ener. z T: 2.37 %; Ener. z Bł.: 0.00 %; K: 0.00 mg;	Wartość energetyczna: 2150.46 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.06 Por; : 15.50 %; : 57.86 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3702.93 mg;	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-29 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa	STAR-Specjalna	
2024-03-29 piątek	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
		Wartość energetyczna: 1900.67 kcal; Białko ogółem: 38.94 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.26 g; WW: 33.08 Por; : 8.20 %; : 69.50 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 1685.23 mg;	Wartość energetyczna: 2068.17 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.05 g; WW: 27.58 Por; : 12.48 %; : 53.14 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3362.34 mg;	Wartość energetyczna: 1815.56 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 204.27 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.42 g; WW: 17.67 Por; : 15.59 %; : 38.83 %; Ener. z T: 42.42 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 2719.45 mg;	Wartość energetyczna: 2451.71 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 4.22 g; WW: 34.64 Por; : 14.05 %; : 56.36 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4074.08 mg;	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny * 200 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta warzywna* 100 g (SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Pomarańcza 150 g				

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-30 sobota	Wartość energetyczna: 1991.93 kcal; Białko ogółem: 47.95 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 4.57 g; WW: 30.20 Por; : 9.63 %; : 60.39 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4045.22 mg;	Wartość energetyczna: 1996.66 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 4.49 g; WW: 29.44 Por; : 13.41 %; : 58.67 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3764.42 mg;	Wartość energetyczna: 1675.68 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 6.86 g; WW: 20.36 Por; : 15.27 %; : 48.46 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 5.20 %; K: 4106.64 mg;	Wartość energetyczna: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 5.79 g; WW: 28.58 Por; : 16.16 %; : 53.14 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3800.64 mg;	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona, parzona ,z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-31 niedziela	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-31 niedziela	Wartość energetyczna: 1914.21 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 4.41 g; WW: 30.59 Por; : 10.20 %; : 63.53 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3838.87 mg;	Wartość energetyczna: 2053.41 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.98 g; WW: 29.55 Por; : 18.77 %; : 57.24 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4178.42 mg;	Wartość energetyczna: 1679.56 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 5.99 g; WW: 21.23 Por; : 22.64 %; : 50.52 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4556.43 mg;	Wartość energetyczna: 2348.03 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.04 g; WW: 31.40 Por; : 18.45 %; : 53.20 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4246.02 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,