

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	IIl ŚN				Mandarynka 150 g						
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-27 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2283.37 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.06 Por.; : 13.90 %; : 828.45 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3190.48 mg;	Wartość energetyczna: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 6.25 g; WW: 29.87 Por.; : 14.72 %; : 783.41 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3644.99 mg;	Wartość energetyczna: 2506.45 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.96 Por.; : 16.47 %; : 817.41 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4063.00 mg;	Wartość energetyczna: 1903.18 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 250.09 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 7.68 g; WW: 21.54 Por.; : 16.01 %; : 940.57 %; Ener. z T: 35.08 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4229.95 mg;	Wartość energetyczna: 2222.59 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 111.03 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 3.72 g; WW: 30.40 Por.; : 15.39 %; : 911.12 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3424.50 mg;	Wartość energetyczna: 1880.21 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 5.29 g; WW: 28.94 Por.; : 13.58 %; : 914.64 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3834.67 mg;	Wartość energetyczna: 2296.59 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 4.17 g; WW: 31.42 Por.; : 15.29 %; : 940.24 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3644.90 mg;	Wartość energetyczna: 2141.51 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 4.87 g; WW: 27.65 Por.; : 13.22 %; : 836.81 %; Ener. z T: 32.08 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4106.11 mg;	Wartość energetyczna: 2151.64 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.03 g; WW: 30.51 Por.; : 14.79 %; : 900.33 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3299.19 mg;	Wartość energetyczna: 1958.20 kcal; Białko ogółem: 58.13 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 4.68 g; WW: 28.52 Por.; : 11.87 %; : 807.57 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2938.20 mg;

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) 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 ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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) Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g						
2024-05-28 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-28 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)							Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2283.37 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.10 Por; : 16.12 %; : 760.14 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3270.07 mg;	Wartość energetyczna: 2319.50 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.12 g; WW: 33.86 Por; : 16.28 %; : 866.03 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3652.97 mg;	Wartość energetyczna: 2592.86 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.48 Por; : 19.09 %; : 900.86 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4048.42 mg;	Wartość energetyczna: 1696.46 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 250.79 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.68 g; WW: 21.47 Por; : 18.39 %; : 677.44 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3043.49 mg;	Wartość energetyczna: 2232.19 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.52 Por; : 16.36 %; : 845.74 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3502.47 mg;	Wartość energetyczna: 2006.73 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 5.85 g; WW: 29.48 Por; : 15.98 %; : 725.48 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3109.19 mg;	Wartość energetyczna: 2349.61 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.31 g; WW: 33.28 Por; : 12.44 %; : 901.69 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3425.52 mg;	Wartość energetyczna: 2263.13 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 5.79 g; WW: 32.49 Por; : 13.74 %; : 573.17 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 3110.66 mg;	Wartość energetyczna: 2259.66 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.12 g; WW: 33.86 Por; : 16.70 %; : 866.00 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3650.97 mg;	Wartość energetyczna: 1702.32 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.12 g; WW: 28.35 Por; : 12.24 %; : 545.91 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2022.87 mg;

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JEĆZ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Banan 150 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ. Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	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 Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ. Ser mozzarella kulki 25 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 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.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 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% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ. 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ. Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt									

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-29 środa	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:
	2420.99 kcal; Białko	2235.09 kcal; Białko	2480.38 kcal; Białko	1954.62 kcal; Białko	2169.15 kcal; Białko	1950.46 kcal; Białko	2773.17 kcal; Białko	2095.64 kcal; Białko	2053.32 kcal; Białko	1799.59 kcal; Białko	
	ogółem: 87.13 g;	ogółem: 91.29 g;	ogółem: 107.11 g;	ogółem: 80.30 g;	ogółem: 89.16 g;	ogółem: 70.98 g;	ogółem: 88.53 g;	ogółem: 67.13 g;	ogółem: 76.98 g;	ogółem: 45.32 g;	
	Tłuszcz: 88.23 g; Kw.	Tłuszcz: 60.64 g; Kw.	Tłuszcz: 75.79 g; Kw.	Tłuszcz: 65.80 g; Kw.	Tłuszcz: 59.57 g; Kw.	Tłuszcz: 46.11 g; Kw.	Tłuszcz: 104.63 g;	Tłuszcz: 63.79 g; Kw.	Tłuszcz: 40.95 g; Kw.	Tłuszcz: 33.25 g; Kw.	
	tl. nasy.: 33.93 g;	tl. nasy.: 32.67 g;	tl. nasy.: 39.42 g;	tl. nasy.: 26.84 g;	tl. nasy.: 32.37 g;	tl. nasy.: 22.46 g;	Kw. tl. nasy.: 38.26 g;	tl. nasy.: 27.10 g;	tl. nasy.: 20.80 g;	tl. nasy.: 16.73 g;	
	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	
	ogółem: 334.03 g; W	ogółem: 346.32 g; W	ogółem: 361.00 g; W	ogółem: 279.26 g; W	ogółem: 332.07 g; W	ogółem: 325.23 g; W	ogółem: 387.43 g; W	ogółem: 322.25 g; W	ogółem: 361.30 g; W	ogółem: 345.54 g; W	
	tym cukry: 87.47 g;	tym cukry: 107.37 g;	tym cukry: 108.33 g;	tym cukry: 56.57 g;	tym cukry: 105.98 g;	tym cukry: 82.20 g;	tym cukry: 93.79 g;	tym cukry: 99.94 g;	tym cukry: 122.10 g;	tym cukry: 98.33 g;	
	Blonnik pok.: 28.94 g;	Blonnik pok.: 28.13 g;	Blonnik pok.: 34.65 g;	Blonnik pok.: 35.17 g;	Blonnik pok.: 22.83 g;	Blonnik pok.: 22.97 g;	Blonnik pok.: 34.13 g;	Blonnik pok.: 19.85 g;	Blonnik pok.: 30.68 g;	Blonnik pok.: 27.01 g;	
	Sól: 7.89 g; WW:	Sól: 7.19 g; WW:	Sól: 8.97 g; WW:	Sól: 7.08 g; WW:	Sól: 6.55 g; WW:	Sól: 6.62 g; WW:	Sól: 8.88 g; WW:	Sól: 4.14 g; WW:	Sól: 6.42 g; WW:	Sól: 4.58 g; WW:	
30.55 Por; : 14.40 %;	31.80 Por; : 16.34 %;	32.64 Por; : 17.27 %;	24.43 Por; : 16.43 %;	30.88 Por; : 16.44 %;	30.15 Por; : 14.56 %;	35.34 Por; : 12.77 %;	30.21 Por; : 12.81 %;	33.06 Por; : 15.00 %;	31.86 Por; : 10.07 %;		
: 826.18 %; Ener. z T:	: 980.65 %; Ener. z T:	: 1021.87 %; Ener. z	: 841.12 %; Ener. z T:	: 961.56 %; Ener. z T:	: 822.22 %; Ener. z T:	: 1051.81 %; Ener. z	: 792.19 %; Ener. z T:	: 994.86 %; Ener. z T:	: 790.14 %; Ener. z T:		
32.80 %; Ener. z Bł.:	24.42 %; Ener. z Bł.:	T: 27.50 %; Ener. z	30.30 %; Ener. z Bł.:	24.72 %; Ener. z Bł.:	21.28 %; Ener. z Bł.:	T: 33.96 %; Ener. z	27.39 %; Ener. z Bł.:	17.95 %; Ener. z Bł.:	16.63 %; Ener. z Bł.:		
2.39 %; K: 3986.90	2.52 %; K: 4088.96	Bł.: 2.79 %; K:	3.60 %; K: 4209.80	2.11 %; K: 4020.96	2.36 %; K: 3352.39	Bł.: 2.46 %; K:	1.89 %; K: 3812.85	2.99 %; K: 4183.96	3.00 %; K: 3010.03		
mg;	mg;	4429.12 mg;	mg;	mg;	mg;	4376.49 mg;	mg;	mg;	mg;		

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-30 czwartek Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	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) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	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% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-30 czwartek	II ŚN									
	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)									
	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.)</p> <p>Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ.)</p> <p>Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto (br.) z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.)</p> <p>Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto wegetariańskie*. 300 g (SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-30 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
			Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2218.86 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.02 g; WW: 27.59 Por.; : 15.86 %; : 681.70 %; Ener. z T: 31.86 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3523.66 mg;	Wartość energetyczna: 2430.11 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.90 g; WW: 34.34 Por.; : 14.55 %; : 804.13 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3469.18 mg;	Wartość energetyczna: 2671.62 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.94 g; WW: 34.97 Por.; : 16.57 %; : 812.16 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3782.26 mg;	Wartość energetyczna: 2064.87 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 45.87 g; Sól: 7.12 g; WW: 24.21 Por.; : 16.37 %; : 669.16 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 3777.15 mg;	Wartość energetyczna: 2328.70 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 4.67 g; WW: 33.88 Por.; : 14.51 %; : 958.64 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3467.68 mg;	Wartość energetyczna: 2294.43 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 104.83 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 4.86 g; WW: 32.47 Por.; : 13.48 %; : 1019.54 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3783.43 mg;	Wartość energetyczna: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 127.22 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 4.82 g; WW: 34.66 Por.; : 11.44 %; : 1068.32 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4005.40 mg;	Wartość energetyczna: 2386.32 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 3.91 g; WW: 35.01 Por.; : 11.67 %; : 823.51 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3281.82 mg;	Wartość energetyczna: 2258.86 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 114.47 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 5.85 g; WW: 35.06 Por.; : 14.83 %; : 978.90 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3616.18 mg;

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-31 piątek Śniadanie	<p>Płatki pszenne 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.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Płatki pszenne 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Płatki pszenne 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.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>						

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-31 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g				Chrupki kukurydziane 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	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 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 20 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-31 piątek	<p>Wartość energetyczna: 2255.90 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.39 Por.; : 14.75 %; : 934.68 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4436.05 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2235.22 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.18 g; WW: 30.29 Por.; : 15.99 %; : 959.01 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4359.89 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2618.61 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 11.27 g; WW: 30.89 Por.; : 19.25 %; : 926.72 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4437.57 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1487.67 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 196.77 g; W tym cukry: 29.19 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.62 g; WW: 16.22 Por.; : 19.83 %; : 643.21 %; Ener. z T: 32.00 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3542.86 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2178.36 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 6.48 g; WW: 29.37 Por.; : 16.25 %; : 938.72 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4209.39 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1967.04 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.45 g; WW: 27.46 Por.; : 15.94 %; : 811.39 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3690.09 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2317.21 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 6.01 g; WW: 30.14 Por.; : 16.06 %; : 954.12 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4012.03 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248.27 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 4.01 g; WW: 30.80 Por.; : 12.64 %; : 813.31 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3929.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093.11 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.95 g; WW: 30.38 Por.; : 17.66 %; : 868.56 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3867.23 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1876.24 kcal; Białko ogółem: 52.96 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.00 g; WW: 29.02 Por.; : 11.29 %; : 531.13 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 1798.34 mg;</p>
2024-06-01 sobota	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Bulka 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-01 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 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 wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem i śmiet na sldko* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 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 wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 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 wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			
	Kolacja	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Butka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Butka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Butka 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 z/c 250 ml	Butka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Butka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 14 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Butka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Butka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-01 sobota	Wartość energetyczna: 2329.70 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.96 g; WWV: 29.26 Por.; : 15.88 %; : 725.62 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3574.31 mg;	Wartość energetyczna: 2239.11 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.16 g; WWV: 30.33 Por.; : 16.11 %; : 913.33 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4105.85 mg;	Wartość energetyczna: 2568.35 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 10.60 g; WWV: 30.90 Por.; : 18.49 %; : 921.66 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4448.61 mg;	Wartość energetyczna: 1892.82 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 245.02 g; W tym cukry: 30.17 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 11.12 g; WWV: 20.87 Por.; : 18.53 %; : 687.54 %; Ener. z T: 33.65 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3767.99 mg;	Wartość energetyczna: 2233.27 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 4.99 g; WWV: 30.63 Por.; : 15.74 %; : 842.69 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3711.73 mg;	Wartość energetyczna: 2041.44 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.64 g; WWV: 29.90 Por.; : 15.87 %; : 760.07 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3445.58 mg;	Wartość energetyczna: 2331.93 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.31 g; WWV: 32.23 Por.; : 14.28 %; : 759.47 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2745.14 mg;	Wartość energetyczna: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 7.69 g; WWV: 30.59 Por.; : 12.84 %; : 714.52 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3461.85 mg;	Wartość energetyczna: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.16 g; WWV: 30.33 Por.; : 16.54 %; : 913.30 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4103.85 mg;	Wartość energetyczna: 2103.22 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 4.75 g; WWV: 32.51 Por.; : 13.37 %; : 778.57 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3465.52 mg;
2024-06-02 niedziela	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 80 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<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, p arzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 80 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
III ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-02 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-06-02 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.10 g; WW: 26.67 Por; : 19.55 %; : 785.97 %; Ener. z T: 32.74 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4171.53 mg;	Wartość energetyczna: 2440.73 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 5.85 g; WW: 28.28 Por; : 20.16 %; : 821.90 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4452.08 mg;	Wartość energetyczna: 2769.25 kcal; Białko ogółem: 138.51 g; Tłuszcz: 110.04 g; Kw. tł. nasy.: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.98 g; WW: 28.97 Por; : 20.01 %; : 837.79 %; Ener. z T: 35.76 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4616.17 mg;	Wartość energetyczna: 1808.75 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 210.19 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 5.11 g; WW: 17.89 Por; : 22.55 %; : 716.98 %; Ener. z T: 34.01 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3560.10 mg;	Wartość energetyczna: 2362.04 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.43 g; WW: 27.51 Por; : 19.83 %; : 801.61 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4301.58 mg;	Wartość energetyczna: 2214.30 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 123.24 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.79 g; WW: 29.67 Por; : 16.41 %; : 936.71 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4510.61 mg;	Wartość energetyczna: 2290.60 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 4.40 g; WW: 32.45 Por; : 14.69 %; : 1047.59 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3579.88 mg;	Wartość energetyczna: 2216.38 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 3.40 g; WW: 26.26 Por; : 17.04 %; : 658.00 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3859.68 mg;	Wartość energetyczna: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.68 g; WW: 27.93 Por; : 19.84 %; : 943.32 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4462.06 mg;	Wartość energetyczna: 1818.06 kcal; Białko ogółem: 49.75 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.29 g; WW: 30.00 Por; : 10.95 %; : 577.30 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 1914.11 mg;	

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g
	III ŚN		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 25 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-27 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ. MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1828.93 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 4.34 g; WW: 28.24 Por; : 11.12 %; : 859.01 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3053.16 mg;	Wartość energetyczna: 1820.67 kcal; Białko ogółem: 63.17 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 106.31 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.50 g; WW: 25.49 Por; : 13.88 %; : 866.02 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3748.67 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p>

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna		
2024-05-28 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Kolacja	<table border="1"> <tr> <td>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c ml 250</td> <td>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c ml 250</td> </tr> </table>	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c ml 250	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c ml 250
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c ml 250	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c ml 250		
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	<p>Wartość energetyczna: 1861.05 kcal; Białko ogółem: 43.65 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.17 g; WW: 33.62 Por.; : 9.38 %; : 704.89 %; Ener. z T: 16.47 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2470.90 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1933.74 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 7.02 g; WW: 27.81 Por.; : 16.32 %; : 692.64 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3064.39 mg;</p>		

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-29 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.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	
2024-05-29 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Biskopiy b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
2024-05-29 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) 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 na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-29 środa		Wartość energetyczna: 1875.74 kcal; Białko ogółem: 45.97 g; Tłuszcz: 40.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 4.61 g; WW: 32.14 Por; : 9.80 %; : 845.59 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3282.02 mg;	Wartość energetyczna: 1915.48 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.24 g; WW: 29.86 Por; : 14.11 %; : 797.88 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3307.76 mg;

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)
		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)
		Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g
		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
		Pomidor 80 g	Pomidor 80 g
		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-30 czwartek	II ŚN		
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-30 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1933.59 kcal; Białko ogółem: 42.89 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 112.89 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 4.67 g; WW: 32.09 Por.; 8.87 %; 960.08 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3536.31 mg;	Wartość energetyczna: 2385.21 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.04 g; WW: 33.66 Por.; 13.70 %; 1039.83 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3933.93 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 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.) Dżem 25 g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
	II ŚN		

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-05-31 piątek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	
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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g
PN	Wafle ryżowe 30 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-05-31 piątek		Wartość energetyczna: 2091.43 kcal; Białko ogółem: 53.46 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.22 Por; : 10.22 %; : 681.28 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2331.05 mg;	Wartość energetyczna: 2026.81 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.66 Por; : 15.15 %; : 831.68 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3840.59 mg;
	Śniadanie	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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-06-01 sobota			
II ŚN			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
2024-06-01 sobota	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-01 sobota		<p>Wartość energetyczna: 1970.13 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.62 g; WW: 30.28 Por.; : 13.77 %; : 828.40 %; Ener. z T.: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3784.95 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1930.56 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.04 g; WW: 27.36 Por.; : 17.16 %; : 735.77 %; Ener. z T.: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3399.55 mg;</p>
	2024-06-02 niedziela	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>
III ŚN			

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	
2024-06-02 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 22. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-02 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1925.46 kcal; Białko ogółem: 55.57 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.45 g; WW: 31.33 Por; : 11.54 %; : 687.80 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2354.54 mg;	Wartość energetyczna: 2176.14 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 123.41 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 4.65 g; WW: 28.22 Por; : 17.18 %; : 918.74 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4529.96 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 JEĆZ - 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,