

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-20 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 400 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Butka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ. MLE.)			

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.54 Por; : 13.16 %; : 776.91 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3303.61 mg;	Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.87 Por; : 12.68 %; : 824.38 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3323.70 mg;	Wartość energetyczna: 2629.47 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.61 g; WW: 38.40 Por; : 14.70 %; : 947.31 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3981.59 mg;	Wartość energetyczna: 1659.18 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 236.87 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 5.99 g; WW: 20.34 Por; : 17.11 %; : 714.98 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 3580.01 mg;	Wartość energetyczna: 2049.10 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.37 g; WW: 33.86 Por; : 13.22 %; : 862.14 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3384.57 mg;	Wartość energetyczna: 1963.50 kcal; Białko ogółem: 50.23 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 5.92 g; WW: 29.78 Por; : 15.35 %; : 726.60 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3325.33 mg;	Wartość energetyczna: 2249.24 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 3.72 g; WW: 34.82 Por; : 11.21 %; : 891.22 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3613.43 mg;	Wartość energetyczna: 2024.16 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sól: 3.42 g; WW: 33.85 Por; : 9.94 %; : 669.37 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2989.60 mg;	Wartość energetyczna: 1965.70 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 36.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 110.53 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.86 Por; : 13.06 %; : 824.35 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3321.70 mg;	Wartość energetyczna: 1874.30 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 3.89 g; WW: 32.82 Por; : 9.04 %; : 760.64 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3044.36 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzo na,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)					

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-05-21 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	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.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 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.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt									

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-21 wtorek	Wartość energetyczna: 2433.86 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.84 g; WW: 30.85 Por; : 19.88 %; : 745.17 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3493.69 mg;	Wartość energetyczna: 2480.78 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.03 g; WW: 32.88 Por; : 18.44 %; : 797.55 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3222.75 mg;	Wartość energetyczna: 2911.78 kcal; Białko ogółem: 149.53 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.07 g; WW: 35.43 Por; : 20.54 %; : 865.48 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3789.45 mg;	Wartość energetyczna: 1886.47 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 8.36 g; WW: 21.62 Por; : 21.65 %; : 626.56 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3094.72 mg;	Wartość energetyczna: 2374.11 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.97 g; WW: 33.62 Por; : 17.99 %; : 777.26 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3072.25 mg;	Wartość energetyczna: 2036.99 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.12 g; WW: 31.88 Por; : 13.61 %; : 664.03 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2732.30 mg;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.23 g; WW: 39.28 Por; : 16.01 %; : 1142.88 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4690.98 mg;	Wartość energetyczna: 2395.22 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 7.65 g; WW: 31.68 Por; : 15.85 %; : 622.85 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 2584.90 mg;	Wartość energetyczna: 2420.94 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.03 g; WW: 32.87 Por; : 18.88 %; : 797.52 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3220.75 mg;	Wartość energetyczna: 1904.10 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.44 Por; : 10.29 %; : 649.28 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2635.88 mg;
2024-05-22 środa	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwki 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN										

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-22 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g		

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-22 środa	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,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2321.13 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.98 g; WW: 29.58 Por; : 17.29 %; : 767.54 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3855.71 mg;	Wartość energetyczna: 2492.63 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.63 g; WW: 32.85 Por; : 16.98 %; : 961.10 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4362.18 mg;	Wartość energetyczna: 2736.44 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.57 g; WW: 34.31 Por; : 17.30 %; : 1001.29 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4793.33 mg;	Wartość energetyczna: 1578.84 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 200.01 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 5.13 g; WW: 17.24 Por; : 20.57 %; : 622.87 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 2951.28 mg;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.60 g; WW: 34.75 Por; : 16.61 %; : 940.81 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4211.68 mg;	Wartość energetyczna: 1909.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.71 g; WW: 26.97 Por; : 16.33 %; : 872.73 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3973.05 mg;	Wartość energetyczna: 2519.78 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.03 g; WW: 32.83 Por; : 15.87 %; : 678.82 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2288.25 mg;	Wartość energetyczna: 2126.99 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 3.90 g; WW: 31.85 Por; : 13.83 %; : 752.57 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3754.82 mg;	Wartość energetyczna: 2199.21 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 5.68 g; WW: 33.95 Por; : 16.88 %; : 913.96 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4095.08 mg;	Wartość energetyczna: 2069.65 kcal; Białko ogółem: 58.75 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.19 g; WW: 34.04 Por; : 11.35 %; : 908.12 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3931.70 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-23 czwartek Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-23 czwartek	Oblad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (peńozarnisty) z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g (SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego (). 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Słupki z warzyw () 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 40 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 60 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
2024-05-23 czwartek	Wartość energetyczna: 2401.37 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.23 Por; : 13.29 %; : 934.72 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3572.61 mg;	Wartość energetyczna: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.76 Por; : 15.53 %; : 919.07 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3726.93 mg;	Wartość energetyczna: 2900.10 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 10.02 g; WW: 35.98 Por; : 17.89 %; : 1005.49 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4529.64 mg;	Wartość energetyczna: 2048.98 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 7.24 g; WW: 24.86 Por; : 16.25 %; : 870.48 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4329.08 mg;	Wartość energetyczna: 2066.47 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 4.84 g; WW: 29.64 Por; : 16.24 %; : 906.18 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3510.68 mg;	Wartość energetyczna: 1929.00 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 5.07 g; WW: 28.04 Por; : 15.86 %; : 830.72 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3095.56 mg;	Wartość energetyczna: 2329.39 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.96 Por; : 13.06 %; : 963.21 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3667.00 mg;	Wartość energetyczna: 2098.93 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.30 Por; : 12.04 %; : 741.25 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3214.96 mg;	Wartość energetyczna: 2040.04 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.75 Por; : 16.27 %; : 919.04 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3724.93 mg;	Wartość energetyczna: 2198.91 kcal; Białko ogółem: 54.66 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 3.79 g; WW: 36.80 Por; : 9.94 %; : 915.97 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3430.53 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynekowa 30 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynekowa 30 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynekowa 30 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynekowa 30 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ,)					

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-05-24 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 70 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna żytnio-pszenno długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-05-24 piątek	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2349.07 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.58 g; WW: 29.82 Por; : 15.05 %; : 908.10 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4265.01 mg;	Wartość energetyczna: 2461.27 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 5.86 g; WW: 32.30 Por; : 15.21 %; : 990.22 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4402.44 mg;	Wartość energetyczna: 2513.26 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.19 g; WW: 32.44 Por; : 18.21 %; : 1017.29 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4212.64 mg;	Wartość energetyczna: 1739.68 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 204.08 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 5.87 g; WW: 17.59 Por; : 18.25 %; : 626.15 %; Ener. z T: 37.65 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3349.20 mg;	Wartość energetyczna: 2385.54 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.33 g; WW: 32.00 Por; : 15.42 %; : 989.43 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4251.94 mg;	Wartość energetyczna: 2110.31 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.20 g; WW: 28.65 Por; : 14.64 %; : 777.13 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3405.74 mg;	Wartość energetyczna: 2327.26 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 119.08 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 5.06 g; WW: 33.73 Por; : 13.95 %; : 962.03 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3738.76 mg;	Wartość energetyczna: 2365.72 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 2.92 g; WW: 32.44 Por; : 12.48 %; : 829.79 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3901.67 mg;	Wartość energetyczna: 2305.94 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 118.74 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 5.74 g; WW: 34.92 Por; : 14.58 %; : 952.27 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3923.04 mg;	Wartość energetyczna: 1974.49 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 4.78 g; WW: 33.28 Por; : 9.39 %; : 580.82 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 1755.14 mg;	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-25 sobota 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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, 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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, 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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) 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,) Szynka z liściem wieprzowa,wędzo na,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzo na,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 25 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-05-25 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL ,) Kasza bulgur 200 g (GLU , PSZ ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL ,) Kasza bulgur 100 g (GLU , PSZ ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez młaka)*() 400 ml (SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU , JĘCZ ,) Gulasz warzywny * 200 g (GLU , PSZ , SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
			Serek wiejski lekki 3% tł 150g	1 szt (MLE ,)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Serek wiejski lekki 3% tł 150g	1 szt (MLE ,)	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 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 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Pomarańcza 150 g								Jabłko pieczone 150 g	Pomarańcza 150 g
	Wartość energetyczna: 2146.61 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 10.22 g; WW: 27.62 Por; : 18.30 %; : 688.02 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3110.67 mg;	Wartość energetyczna: 2184.55 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.16 g; WW: 29.69 Por; : 18.38 %; : 895.35 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3907.46 mg;	Wartość energetyczna: 2623.57 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.36 g; WW: 31.94 Por; : 20.30 %; : 893.75 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4268.25 mg;	Wartość energetyczna: 1709.85 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 229.40 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 11.50 g; Sól: 11.50 g; WW: 19.95 Por; : 21.11 %; : 707.68 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3265.30 mg;	Wartość energetyczna: 2121.90 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.53 g; WW: 28.48 Por; : 17.00 %; : 875.06 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3756.96 mg;	Wartość energetyczna: 2023.54 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 3.42 g; WW: 29.83 Por; : 14.25 %; : 833.49 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3620.86 mg;	Wartość energetyczna: 2236.45 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 6.00 g; WW: 31.11 Por; : 13.74 %; : 938.63 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3776.79 mg;	Wartość energetyczna: 2284.42 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.66 Por; : 13.69 %; : 723.51 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3461.39 mg;	Wartość energetyczna: 2037.71 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.05 g; WW: 29.33 Por; : 19.36 %; : 861.86 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3657.96 mg;	Wartość energetyczna: 2062.87 kcal; Białko ogółem: 49.58 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 5.03 g; WW: 31.49 Por; : 9.61 %; : 1032.06 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3929.54 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-26 niedziela Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa drobiowa 50 g kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	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,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Miód 25 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-26 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Jabłko pieczone 150 g				

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-26 niedziela	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 Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<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>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-05-26 niedziela	Wartość energetyczna: 2378.58 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.37 g; WW: 25.82 Por; : 15.60 %; : 709.90 %; Ener. z T: 38.84 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3299.11 mg;	Wartość energetyczna: 2216.64 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.08 g; WW: 27.83 Por; : 19.33 %; : 707.71 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3605.47 mg;	Wartość energetyczna: 2429.93 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.16 Por; : 22.47 %; : 798.21 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4287.77 mg;	Wartość energetyczna: 1706.34 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 192.18 g; W tym cukry: 35.29 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 5.26 g; WW: 16.88 Por; : 22.48 %; : 571.02 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2855.24 mg;	Wartość energetyczna: 2022.21 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.28 Por; : 20.14 %; : 686.71 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3390.62 mg;	Wartość energetyczna: 1832.94 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 4.84 g; WW: 25.85 Por; : 18.20 %; : 795.39 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3310.82 mg;	Wartość energetyczna: 2569.31 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 4.68 g; WW: 29.90 Por; : 13.66 %; : 619.06 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2212.89 mg;	Wartość energetyczna: 2016.37 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 10.75 g; Sól: 4.08 g; WW: 27.25 Por; : 16.70 %; : 475.41 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.07 %; K: 2955.60 mg;	Wartość energetyczna: 2130.30 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.06 g; WW: 27.81 Por; : 20.10 %; : 707.68 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3603.47 mg;	Wartość energetyczna: 1811.86 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 4.27 g; WW: 28.98 Por; : 10.43 %; : 791.09 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3076.57 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycya bezmleczna
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ.</u>) <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ.</u> <u>OZI, MLE, SEL.</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u>) <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ.</u> <u>OZI, MLE, SEL.</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u>) <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ.</u> <u>OZI, MLE, SEL.</u> <u>GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 150 g

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-20 poniedziałek	Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1819.53 kcal; Białko ogółem: 41.32 g; Tłuszcz: 36.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 3.67 g; WW: 32.35 Por; : 9.08 %; : 714.44 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2872.82 mg;	Wartość energetyczna: 1894.72 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.94 g; WW: 28.37 Por; : 15.08 %; : 693.76 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3264.66 mg;	Wartość energetyczna: 1641.12 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 235.15 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.66 g; WW: 20.24 Por; : 16.05 %; : 707.25 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3401.09 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 80 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk- t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-05-21 wtorek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Pyzy ziemniaczane* 250 g</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Kasza gryczana 100 g</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE,)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Pasta warzywna* 60 g (SEL,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE,)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-21 wtorek		Wartość energetyczna: 1931.30 kcal; Białko ogółem: 37.05 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 116.73 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.54 Por; : 7.67 %; : 639.89 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2569.90 mg;	Wartość energetyczna: 2054.68 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.57 Por; : 14.26 %; : 657.76 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2785.15 mg;	Wartość energetyczna: 1749.99 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 256.85 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.75 g; WW: 22.34 Por; : 16.97 %; : 650.29 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3079.08 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	
2024-05-22 środa	II ŚN			

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-22 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-22 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)		
		Wartość energetyczna: 1995.65 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 4.33 g; WW: 32.54 Por; : 11.55 %; : 908.12 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3931.70 mg;	Wartość energetyczna: 2037.00 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.43 Por; : 14.10 %; : 969.31 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4081.98 mg;	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-23 czwartek	Sniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (GLU PSZ. JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	
	II ŚN			

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-05-23 czwartek

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

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-23 czwartek	PN		
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2171.86 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 3.52 g; WW: 36.49 Por; : 9.89 %; : 912.30 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3325.31 mg;	Wartość energetyczna: 1861.38 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.41 g; WW: 26.94 Por; : 14.98 %; : 797.88 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3050.76 mg;	Wartość energetyczna: 76.00 kcal; Białko ogółem: 0.60 g; Tłuszcz: 0.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 18.20 g; W tym cukry: 16.80 g; Błonnik pok.: 0.00 g; Sól: 0.06 g; WW: 1.80 Por; : 3.16 %; : 0.00 %; Ener. z T: 2.37 %; Ener. z Bł.: 0.00 %; K: 0.00 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-24 piątek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)</p>

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna
2024-05-24 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopočka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopočka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-24 piątek	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 1889.09 kcal; Białko ogółem: 38.00 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.19 g; WW: 33.03 Por; : 8.05 %; : 571.98 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 1662.59 mg;	Wartość energetyczna: 2095.69 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.80 g; WW: 27.74 Por; : 13.04 %; : 774.23 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3362.34 mg;	Wartość energetyczna: 1766.63 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 214.69 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.37 g; WW: 18.70 Por; : 15.92 %; : 605.06 %; Ener. z T: 38.81 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 2995.40 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-25 sobota	Sniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 25 g (<u>SOJ. MLE. GLU</u> <u>OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzo na,parzona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzo na,parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-05-25 sobota

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz warzywny * 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 JECZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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 bulgur 100 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycyca bezmleczna
2024-05-25 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Pomarańcza 150 g		
		Wartość energetyczna: 2045.87 kcal; Białko ogółem: 48.94 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 5.01 g; WW: 31.40 Por; : 9.57 %; : 1028.19 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3915.44 mg;	Wartość energetyczna: 2075.07 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 5.68 g; WW: 30.12 Por; : 14.95 %; : 976.78 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3972.36 mg;	Wartość energetyczna: 1701.66 kcal; Białko ogółem: 71.70 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 244.76 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 7.30 g; WW: 20.78 Por; : 16.85 %; : 852.97 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 3705.69 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Miód 25 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)</p>

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-05-26 niedziela

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-05-26 niedziela	Wartość energetyczna: 1811.86 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 4.27 g; WW: 28.98 Por; : 10.43 %; : 791.09 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3076.57 mg;	Wartość energetyczna: 1948.08 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.49 g; WW: 26.92 Por; : 18.65 %; : 759.75 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3506.47 mg;	Wartość energetyczna: 1481.00 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 211.27 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.01 g; WW: 18.60 Por; : 21.58 %; : 576.20 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 2875.43 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,