

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Ser żółty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek Fromage 60 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g
III ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-07-15 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )				

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-15 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
PN											
	Wartość energetyczna: 2035.23 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.19 g; WW: 32.12 Por; : 12.22 %; : 947.66 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3042.44 mg;	Wartość energetyczna: 1961.42 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.30 g; WW: 32.67 Por; : 12.76 %; : 954.16 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2847.55 mg;	Wartość energetyczna: 2565.04 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.53 g; WW: 37.30 Por; : 14.72 %; : 1082.23 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3494.71 mg;	Wartość energetyczna: 1694.95 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 241.41 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.10 g; WW: 20.74 Por; : 16.61 %; : 886.95 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3636.70 mg;	Wartość energetyczna: 1987.40 kcal; Białko ogółem: 66.27 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.53 g; WW: 32.60 Por; : 13.34 %; : 991.92 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2908.42 mg;	Wartość energetyczna: 1949.50 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.12 g; WW: 28.46 Por; : 15.11 %; : 915.12 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3114.35 mg;	Wartość energetyczna: 2185.12 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.66 g; WW: 33.62 Por; : 11.24 %; : 1021.00 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3137.28 mg;	Wartość energetyczna: 1966.39 kcal; Białko ogółem: 48.90 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 3.39 g; WW: 32.74 Por; : 9.95 %; : 807.24 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2577.35 mg;	Wartość energetyczna: 1902.21 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.47 Por; : 13.37 %; : 943.85 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2867.02 mg;	Wartość energetyczna: 1810.81 kcal; Białko ogółem: 41.75 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 3.89 g; WW: 31.43 Por; : 9.22 %; : 880.14 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2589.68 mg;	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-16 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu) - dieta* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2024-07-16 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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 przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt									
2024-07-16 wtorek	Wartość energetyczna: 2525.07 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 12.03 g; WW: 31.86 Por; : 19.35 %; : 680.49 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3366.02 mg;	Wartość energetyczna: 2477.54 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 12.64 g; WW: 32.57 Por; : 18.51 %; : 732.90 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3395.13 mg;	Wartość energetyczna: 2906.70 kcal; Białko ogółem: 150.53 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.98 g; WW: 35.15 Por; : 20.72 %; : 800.83 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3961.83 mg;	Wartość energetyczna: 1940.35 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 252.77 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 10.98 g; WW: 22.19 Por; : 20.70 %; : 618.21 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3186.86 mg;	Wartość energetyczna: 2368.11 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.35 Por; : 18.26 %; : 712.61 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3244.63 mg;	Wartość energetyczna: 2024.52 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.49 g; WW: 31.63 Por; : 14.46 %; : 591.29 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2840.78 mg;	Wartość energetyczna: 2593.66 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.20 g; WW: 39.65 Por; : 16.19 %; : 1150.13 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 4971.96 mg;	Wartość energetyczna: 2462.01 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 10.24 g; WW: 32.81 Por; : 15.55 %; : 579.38 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 2875.34 mg;	Wartość energetyczna: 2417.70 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 12.64 g; WW: 32.57 Por; : 18.96 %; : 732.87 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3393.13 mg;	Wartość energetyczna: 1893.49 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.23 Por; : 11.00 %; : 584.63 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2808.26 mg;
2024-07-17 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa 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-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g 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 ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-17 środa	II ŚN	Jabłko 150 g										
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Banan 150 g	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pierogi z truskawkami * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Chrupki kukurydziane 20 g	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-17 środa	Kolacja	Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2231.43 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.96 g; WW: 27.82 Por; : 17.69 %; : 727.14 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3401.84 mg;	Wartość energetyczna: 2362.60 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.61 g; WW: 29.98 Por; : 17.66 %; : 877.53 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3782.24 mg;	Wartość energetyczna: 2606.41 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.44 Por; : 17.94 %; : 917.72 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4213.39 mg;	Wartość energetyczna: 1552.11 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 194.01 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.12 g; WW: 16.80 Por; : 20.59 %; : 654.55 %; Ener. z T: 31.52 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 2634.43 mg;	Wartość energetyczna: 2349.83 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 5.58 g; WW: 31.88 Por; : 17.28 %; : 857.24 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3631.74 mg;	Wartość energetyczna: 1854.07 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.33 g; WW: 25.55 Por; : 17.01 %; : 834.11 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3590.61 mg;	Wartość energetyczna: 2463.10 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.01 g; WW: 31.74 Por; : 16.05 %; : 632.08 %; Ener. z T: 30.20 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2019.32 mg;	Wartość energetyczna: 1996.96 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 3.88 g; WW: 28.98 Por; : 14.44 %; : 669.00 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3174.88 mg;	Wartość energetyczna: 2076.24 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.67 g; WW: 31.09 Por; : 17.59 %; : 830.39 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3515.14 mg;



Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 440 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (peńozniarnisty) z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego (). 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa drobiowego () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Słupki z warzyw () 150 g	Jabłko 150 g			
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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									
	Wartość energetyczna: 2459.87 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 116.82 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.76 g; WW: 32.73 Por; : 13.07 %; : 940.72 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3988.11 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: 2058.96 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.43 g; WW: 29.39 Por; : 16.45 %; : 900.33 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3534.68 mg;	Wartość energetyczna: 1933.49 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.66 g; WW: 28.09 Por; : 16.05 %; : 830.72 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3095.56 mg;	Wartość energetyczna: 2317.39 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.66 Por; : 13.08 %; : 957.36 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3691.00 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 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-19 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kotlety sojowe 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-19 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: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.57 g; WW: 27.79 Por; : 15.44 %; : 842.59 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3857.70 mg;	Wartość energetyczna: 2372.24 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.49 Por; : 15.64 %; : 929.16 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3993.30 mg;	Wartość energetyczna: 2424.23 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 5.85 g; WW: 93.00 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.63 Por; : 18.75 %; : 956.23 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3803.50 mg;	Wartość energetyczna: 1714.27 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 194.08 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 5.85 g; WW: 16.66 Por; : 18.39 %; : 601.29 %; Ener. z T: 39.02 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3145.75 mg;	Wartość energetyczna: 2296.51 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 5.32 g; WW: 30.19 Por; : 15.88 %; : 928.37 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3842.80 mg;	Wartość energetyczna: 2035.53 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.22 g; WW: 27.00 Por; : 15.24 %; : 717.27 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3079.10 mg;	Wartość energetyczna: 2238.23 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 116.97 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.92 Por; : 14.36 %; : 900.97 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3329.62 mg;	Wartość energetyczna: 2269.19 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 2.90 g; WW: 30.49 Por; : 12.92 %; : 769.93 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3575.03 mg;	Wartość energetyczna: 2231.47 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.74 g; WW: 33.16 Por; : 14.89 %; : 913.65 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3540.60 mg;	Wartość energetyczna: 1959.49 kcal; Białko ogółem: 46.84 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.77 g; WW: 33.10 Por; : 9.56 %; : 559.58 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 1810.94 mg;	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 sobota Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzon ka Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> <b>może zawierać:</b> <b>GLU PSZ, SEL,</b> <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzon ka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może</b> <b>zawierać: GLU</b> <b>PSZ, JAJ, MLE.</b> <b>SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>JAJ, SOJ.</b> )
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-20 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) 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 ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) 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 ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez młaka)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) 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 ( <b>MLE</b> ,)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Serek wiejski lekki 3% tł 150g	1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Jabłko pieczone 150 g	
	PD										



Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	Banan 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2225.48 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 10.54 g; WW: 29.47 Por; : 17.73 %; : 701.67 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3428.67 mg;	Wartość energetyczna: 2263.42 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.49 g; WW: 31.54 Por; : 17.82 %; : 909.00 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4225.46 mg;	Wartość energetyczna: 2701.48 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 10.60 g; WW: 33.81 Por; : 19.77 %; : 907.40 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4586.25 mg;	Wartość energetyczna: 1718.22 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 230.05 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.84 g; WW: 20.00 Por; : 20.90 %; : 709.48 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3191.80 mg;	Wartość energetyczna: 2161.71 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.48 Por; : 17.23 %; : 888.71 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4074.96 mg;	Wartość energetyczna: 2107.51 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.88 Por; : 14.13 %; : 847.14 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3938.86 mg;	Wartość energetyczna: 2311.45 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 5.98 g; WW: 33.06 Por; : 13.32 %; : 952.28 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4094.79 mg;	Wartość energetyczna: 2359.42 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.61 Por; : 13.28 %; : 737.16 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3779.39 mg;	Wartość energetyczna: 2041.58 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.40 g; WW: 29.23 Por; : 19.38 %; : 861.86 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3657.96 mg;	Wartość energetyczna: 2139.08 kcal; Białko ogółem: 49.83 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 5.11 g; WW: 33.41 Por; : 9.32 %; : 1045.71 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4247.54 mg;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 25 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-21 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez młeki)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jabłko pieczone 150 g			

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-21 niedziela Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tywój smak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	Wartość energetyczna: 2338.05 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 266.50 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 7.39 g; WW: 24.65 Por; : 16.53 %; : 671.28 %; Ener. z T: 39.17 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2916.67 mg;	Wartość energetyczna: 2176.11 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.10 g; WW: 26.66 Por; : 20.39 %; : 669.09 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3223.03 mg;	Wartość energetyczna: 2348.40 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.64 g; WW: 27.39 Por; : 23.08 %; : 759.59 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3905.33 mg;	Wartość energetyczna: 1665.58 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 182.84 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.26 g; WW: 16.00 Por; : 22.92 %; : 551.71 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2664.02 mg;	Wartość energetyczna: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 12.66 g; Sól: 5.52 g; WW: 26.10 Por; : 21.55 %; : 648.09 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3008.18 mg;	Wartość energetyczna: 1755.90 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 6.42 g; WW: 24.13 Por; : 19.03 %; : 756.77 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 2928.38 mg;	Wartość energetyczna: 2610.31 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 4.71 g; WW: 30.50 Por; : 15.42 %; : 619.06 %; Ener. z T: 35.90 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2212.89 mg;	Wartość energetyczna: 1975.84 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 4.10 g; WW: 26.08 Por; : 17.81 %; : 436.79 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 2573.16 mg;	Wartość energetyczna: 2096.83 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 284.01 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.09 g; WW: 26.65 Por; : 21.15 %; : 669.06 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3221.03 mg;	Wartość energetyczna: 1730.33 kcal; Białko ogółem: 46.27 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.21 Por; : 10.70 %; : 752.47 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2694.13 mg;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> <b><u>OZI, MLE, SEL.</u></b> <b><u>GOR, SEZ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> <b><u>OZI, MLE, SEL.</u></b> <b><u>GOR, SEZ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> <b><u>OZI, MLE, SEL.</u></b> <b><u>GOR, SEZ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> <b><u>OZI, MLE, SEL.</u></b> <b><u>GOR, SEZ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g
	II ŚN			Arbuz 150 g	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-15 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-15 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1762.39 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Tłuszcz: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 3.70 g; WW: 31.05 Por; : 9.31 %; : 842.03 %; Ener. z T: 18.30 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2482.04 mg;	Wartość energetyczna: 1880.72 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.15 g; WW: 27.06 Por; : 14.83 %; : 882.28 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3053.68 mg;	Wartość energetyczna: 1654.48 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 238.74 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.68 g; WW: 20.74 Por; : 16.06 %; : 846.69 %; Ener. z T: 30.62 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3401.81 mg;	Wartość energetyczna: 1961.42 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.30 g; WW: 32.67 Por; : 12.76 %; : 954.16 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2847.55 mg;



Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b>) Masło extra 82% 14 g (<b><u>MLE.</u></b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b>) Masło extra 82% 14 g (<b><u>MLE.</u></b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (<b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b>) Masło extra 82% 14 g (<b><u>MLE.</u></b>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (<b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b>) Masło extra 82% 5 g (<b><u>MLE.</u></b>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p>	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-07-16 wtorek

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzycza bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-16 wtorek	PN Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1914.34 kcal; Białko ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 37.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.33 g; WW: 34.24 Por; : 8.33 %; : 567.15 %; Ener. z T: 17.50 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2678.38 mg;	Wartość energetyczna: 2044.90 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; W tym cukry: 90.81 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 10.10 g; WW: 29.35 Por; : 15.23 %; : 585.02 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2893.63 mg;	Wartość energetyczna: 1776.81 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 259.04 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 11.23 g; WW: 22.70 Por; : 17.55 %; : 649.45 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 3296.16 mg;	Wartość energetyczna: 2520.39 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 12.64 g; WW: 32.43 Por; : 19.03 %; : 730.30 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3551.53 mg;
2024-07-17 środa	Śniadanie			
	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g		Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-17 środa	II ŚN				
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Grysikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-17 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )			
		Wartość energetyczna: 1887.37 kcal; Białko ogółem: 56.97 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.35 g; WW: 29.97 Por; : 12.07 %; : 824.55 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3351.76 mg;	Wartość energetyczna: 1928.72 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.45 g; WW: 25.86 Por; : 14.75 %; : 885.74 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3502.04 mg;		Wartość energetyczna: 2190.47 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.62 g; WW: 28.83 Por; : 16.95 %; : 888.48 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3712.64 mg;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-18 czwartek Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (<b>GLU PSZ. JAJ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>
II ŚN				

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-07-18 czwartek

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

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-18 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;	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;



Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa	
2024-07-19 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-19 piątek	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )			Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 39.28 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.22 g; WW: 33.15 Por; : 8.29 %; : 550.74 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 1718.39 mg;	Wartość energetyczna: 2020.91 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.82 g; WW: 26.09 Por; : 13.58 %; : 714.37 %; Ener. z T: 33.03 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3035.70 mg;	Wartość energetyczna: 1778.33 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 207.58 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.38 g; WW: 18.04 Por; : 15.86 %; : 574.65 %; Ener. z T: 40.56 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 2779.72 mg;	Wartość energetyczna: 2319.88 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 115.93 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 4.65 g; WW: 32.73 Por; : 14.40 %; : 893.34 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3664.90 mg;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b> <b><u>SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>JAJ, SOJ.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzon ka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b> <b><u>GOR.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>JAJ, SOJ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzon ka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b> <b><u>GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b> <b><u>SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>JAJ, SOJ.</u></b> )
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-07-20 sobota

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz warzywny * 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-20 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g		
		<p>Wartość energetyczna: 2122.08 kcal; Białko ogółem: 49.19 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 5.09 g; WW: 33.32 Por; : 9.27 %; : 1041.84 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4233.44 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2141.65 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.45 Por; : 15.22 %; : 867.43 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4089.36 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 239.47 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.83 g; WW: 20.31 Por; : 17.61 %; : 731.77 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 3431.19 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2192.92 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.50 g; WW: 29.74 Por; : 18.23 %; : 897.15 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3833.96 mg;</p>

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 25 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU</b> <b>ZYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )



Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonna, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonna, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2024-07-21 niedziela	Wartość energetyczna: 1730.33 kcal; Białko ogółem: 46.27 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.21 Por; : 10.70 %; : 752.47 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2694.13 mg;	Wartość energetyczna: 1873.73 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 273.41 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.03 g; WW: 25.23 Por; : 19.56 %; : 721.13 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3124.03 mg;	Wartość energetyczna: 1447.42 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.55 g; WW: 17.80 Por; : 22.43 %; : 556.89 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 2684.21 mg;	Wartość energetyczna: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.09 g; WW: 26.58 Por; : 19.96 %; : 666.83 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3200.43 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,