

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	II ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus z jabłek prażonych 150 g		

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
2024-06-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2056.08 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.69 g; WW: 30.48 Por; : 14.95 %; : 830.02 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3013.82 mg;	Wartość energetyczna: 1990.66 kcal; Białko ogółem: 45.43 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 5.35 g; WW: 30.88 Por; : 15.13 %; : 904.37 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2988.07 mg;	Wartość energetyczna: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.70 g; WW: 32.40 Por; : 17.01 %; : 970.34 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3270.17 mg;	Wartość energetyczna: 1648.77 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 247.04 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.24 g; WW: 21.23 Por; : 17.88 %; : 965.37 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3889.59 mg;	Wartość energetyczna: 1917.05 kcal; Białko ogółem: 44.28 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 4.25 g; WW: 29.59 Por; : 15.71 %; : 915.08 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2709.97 mg;	Wartość energetyczna: 2012.77 kcal; Białko ogółem: 50.58 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.77 g; WW: 30.48 Por; : 15.47 %; : 946.73 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3215.81 mg;	Wartość energetyczna: 2153.40 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 4.23 g; WW: 30.92 Por; : 12.09 %; : 912.16 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3008.17 mg;	Wartość energetyczna: 2000.02 kcal; Białko ogółem: 55.11 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 12.39 g; Sól: 4.14 g; WW: 31.17 Por; : 10.66 %; : 757.45 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 2520.43 mg;	Wartość energetyczna: 1950.22 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 36.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.90 Por; : 16.92 %; : 786.47 %; Ener. z T: 16.63 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2696.77 mg;	Wartość energetyczna: 1715.09 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Tłuszcz: 30.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 4.25 g; WW: 29.36 Por; : 13.76 %; : 753.23 %; Ener. z T: 16.06 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2657.79 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-11 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*(400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*(400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () * 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-11 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-11 wtorek	Wartość energetyczna: 2247.30 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.36 Por; : 17.41 %; : 868.51 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3859.65 mg;	Wartość energetyczna: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.32 Por; : 18.03 %; : 1022.79 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4187.35 mg;	Wartość energetyczna: 2634.52 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 10.59 g; WW: 32.85 Por; : 20.01 %; : 1029.81 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4416.97 mg;	Wartość energetyczna: 1620.50 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 231.02 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.13 g; WW: 19.42 Por; : 20.88 %; : 792.98 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 3857.56 mg;	Wartość energetyczna: 2220.12 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 119.47 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.52 Por; : 17.52 %; : 1002.50 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4036.85 mg;	Wartość energetyczna: 1849.24 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 4.77 g; WW: 29.33 Por; : 15.74 %; : 866.87 %; Ener. z T: 18.33 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3523.44 mg;	Wartość energetyczna: 2575.48 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 121.47 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 5.20 g; WW: 34.27 Por; : 14.52 %; : 1098.73 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3930.27 mg;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.18 g; WW: 33.84 Por; : 15.12 %; : 873.47 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3686.33 mg;	Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.31 Por; : 18.50 %; : 1022.76 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4185.35 mg;	Wartość energetyczna: 2029.57 kcal; Białko ogółem: 54.76 g; Tłuszcz: 35.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.62 g; WW: 35.70 Por; : 10.79 %; : 1120.34 %; Ener. z T: 15.67 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4438.32 mg;
2024-06-12 środa	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-12 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem b/c 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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	
2024-06-12 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Wartość energetyczna: 2223.85 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.53 g; WW: 31.21 Por; : 13.17 %; : 947.79 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4354.00 mg;	Wartość energetyczna: 2251.49 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.16 Por; : 13.75 %; : 1001.46 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4273.15 mg;	Wartość energetyczna: 2514.18 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.90 g; WW: 34.81 Por; : 16.33 %; : 1034.82 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4673.55 mg;	Wartość energetyczna: 1622.62 kcal; Białko ogółem: 63.02 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 218.24 g; W tym cukry: 32.64 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.17 g; WW: 18.76 Por; : 15.54 %; : 747.97 %; Ener. z T: 34.80 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3165.51 mg;	Wartość energetyczna: 2173.11 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.77 Por; : 14.44 %; : 981.17 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4122.65 mg;	Wartość energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.11 g; WW: 30.05 Por; : 13.60 %; : 871.24 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3701.50 mg;	Wartość energetyczna: 2733.62 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.08 g; WW: 33.81 Por; : 13.06 %; : 1081.46 %; Ener. z T: 35.40 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4346.36 mg;	Wartość energetyczna: 2049.15 kcal; Białko ogółem: 57.37 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.28 g; WW: 30.13 Por; : 11.20 %; : 798.46 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3872.86 mg;	Wartość energetyczna: 2074.25 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.28 g; WW: 32.08 Por; : 13.94 %; : 943.38 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4075.65 mg;	Wartość energetyczna: 1999.88 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.90 g; WW: 34.90 Por; : 10.54 %; : 627.58 %; Ener. z T: 17.20 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2201.53 mg;	

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica 80 g Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa 80 g kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Słupki z warzyw () 150 g						

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

2024-06-13 czwartek

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
2024-06-13 czwartek	Wartość energetyczna: 2297.48 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.82 g; WW: 31.48 Por; : 14.18 %; : 866.09 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3579.77 mg;	Wartość energetyczna: 2319.99 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.46 Por; : 14.93 %; : 1014.75 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4091.85 mg;	Wartość energetyczna: 2654.59 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.87 g; WW: 33.44 Por; : 16.62 %; : 948.75 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4714.39 mg;	Wartość energetyczna: 1871.64 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 6.82 g; WW: 23.11 Por; : 17.61 %; : 936.66 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4669.72 mg;	Wartość energetyczna: 2239.51 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.58 g; WW: 30.66 Por; : 14.31 %; : 994.46 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3941.35 mg;	Wartość energetyczna: 2037.86 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 29.34 Por; : 13.02 %; : 1046.50 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3842.35 mg;	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.13 g; WW: 30.19 Por; : 11.31 %; : 907.02 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3301.77 mg;	Wartość energetyczna: 2186.76 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.39 g; WW: 30.81 Por; : 12.02 %; : 928.24 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3669.18 mg;	Wartość energetyczna: 2169.25 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.38 Por; : 15.03 %; : 956.67 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3894.35 mg;	Wartość energetyczna: 1900.20 kcal; Białko ogółem: 45.29 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 4.20 g; WW: 30.58 Por; : 9.53 %; : 959.42 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3543.75 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-14 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
II ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-14 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-14 piątek	Kolacja	Chleb miesznany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.98 g; WW: 30.18 Por; : 14.81 %; : 1041.30 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3956.50 mg;	Wartość energetyczna: 2242.77 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.14 Por; : 15.94 %; : 1120.46 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3992.13 mg;	Wartość energetyczna: 2505.38 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.83 g; WW: 18.91 Por; : 20.24 %; : 881.80 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3125.78 mg;	Wartość energetyczna: 1605.43 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 220.72 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.83 g; WW: 18.91 Por; : 20.24 %; : 881.80 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3125.78 mg;	Wartość energetyczna: 2195.93 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.38 g; WW: 30.24 Por; : 16.45 %; : 1100.17 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3841.63 mg;	Wartość energetyczna: 1927.82 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 9.50 g; WW: 26.00 Por; : 16.71 %; : 970.84 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3368.13 mg;	Wartość energetyczna: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 6.62 g; WW: 30.94 Por; : 15.32 %; : 1114.49 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3983.61 mg;	Wartość energetyczna: 2216.92 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.71 Por; : 12.99 %; : 968.10 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3677.38 mg;	Wartość energetyczna: 2121.74 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.39 Por; : 16.85 %; : 1119.85 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3926.34 mg;	Wartość energetyczna: 2081.89 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.21 Por; : 11.25 %; : 840.89 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2933.16 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)					

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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	
2024-06-15 sobota	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	PN										
	Wartość energetyczna: 2316.38 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.30 g; WW: 31.33 Por; : 13.12 %; : 1013.86 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4392.59 mg;	Wartość energetyczna: 2104.83 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.62 g; WW: 29.05 Por; : 16.73 %; : 936.07 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4076.10 mg;	Wartość energetyczna: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.03 Por; : 19.62 %; : 953.81 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4796.18 mg;	Wartość energetyczna: 1910.75 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 249.89 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.87 g; WW: 21.61 Por; : 18.94 %; : 698.90 %; Ener. z T: 32.40 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3723.89 mg;	Wartość energetyczna: 2029.82 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.58 g; WW: 28.95 Por; : 15.81 %; : 1109.58 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4145.60 mg;	Wartość energetyczna: 1930.00 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.40 g; WW: 27.79 Por; : 15.58 %; : 1034.66 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3831.33 mg;	Wartość energetyczna: 2249.11 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 6.53 g; WW: 31.30 Por; : 15.66 %; : 999.26 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4170.43 mg;	Wartość energetyczna: 2179.75 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 8.41 g; WW: 29.40 Por; : 12.28 %; : 785.91 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3736.80 mg;	Wartość energetyczna: 2018.49 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.60 g; WW: 29.04 Por; : 17.43 %; : 936.03 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4074.10 mg;	Wartość energetyczna: 1914.15 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.09 g; WW: 33.00 Por; : 9.41 %; : 761.88 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2701.14 mg;	

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-06-16 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 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	
2024-06-16 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Banan 150 g Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona na parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona na parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2530.26 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.60 g; WW: 31.71 Por; : 15.86 %; : 746.20 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4195.82 mg;	Wartość energetyczna: 2588.81 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.50 g; WW: 33.45 Por; : 16.20 %; : 843.75 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4491.46 mg;	Wartość energetyczna: 2866.34 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.65 g; WW: 32.42 Por; : 18.37 %; : 850.68 %; Ener. z T: 34.01 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4695.56 mg;	Wartość energetyczna: 1861.45 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 189.79 g; W tym cukry: 22.54 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.89 g; WW: 16.30 Por; : 22.81 %; : 540.17 %; Ener. z T: 39.18 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3407.31 mg;	Wartość energetyczna: 2474.04 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.45 g; WW: 32.65 Por; : 16.25 %; : 823.46 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 4340.96 mg;	Wartość energetyczna: 2146.88 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 8.99 g; WW: 28.68 Por; : 18.30 %; : 739.31 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4059.06 mg;	Wartość energetyczna: 2342.00 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 4.85 g; WW: 33.51 Por; : 13.54 %; : 854.75 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3471.25 mg;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.13 Por; : 14.25 %; : 635.43 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3921.56 mg;	Wartość energetyczna: 2240.34 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.06 g; WW: 32.36 Por; : 14.59 %; : 785.67 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3970.88 mg;	Wartość energetyczna: 2143.05 kcal; Białko ogółem: 61.53 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 4.42 g; WW: 36.56 Por; : 11.49 %; : 840.16 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3328.92 mg;	

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ., GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ., JAJ., MLE, SEL., GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ., GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona,parzona ,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ., JAJ., MLE, SEL., GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 150 g

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta. 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek prażonych 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-10 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. , GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. , GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1814.15 kcal; Białko ogółem: 56.07 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 4.16 g; WW: 29.26 Por.; : 12.36 %; : 751.69 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2646.15 mg;	Wartość energetyczna: 1817.45 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 282.01 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 5.08 g; WW: 26.31 Por.; : 15.77 %; : 645.69 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2781.01 mg;	Wartość energetyczna: 1616.77 kcal; Białko ogółem: 67.36 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 254.98 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.99 g; WW: 21.74 Por.; : 16.67 %; : 1021.95 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 3776.49 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-11 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-11 wtorek	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony 80 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony 80 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-11 wtorek		Wartość energetyczna: 2072.41 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.60 g; WW: 35.61 Por; : 10.46 %; : 1116.50 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4426.22 mg;	Wartość energetyczna: 1788.93 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 109.33 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.54 Por; : 17.10 %; : 834.03 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3478.64 mg;	Wartość energetyczna: 1543.06 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 225.83 g; W tym cukry: 34.39 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.30 g; WW: 19.10 Por; : 20.20 %; : 553.87 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 3243.19 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN				Jabłko 150 g

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-12 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-12 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB. SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2067.12 kcal; Białko ogółem: 38.94 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.79 g; WW: 36.87 Por; : 7.54 %; : 620.41 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2103.73 mg;	Wartość energetyczna: 1867.89 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.25 g; WW: 28.43 Por; : 12.74 %; : 838.40 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3656.70 mg;	Wartość energetyczna: 1689.69 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 217.65 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 9.04 g; WW: 18.63 Por; : 14.65 %; : 713.86 %; Ener. z T: 37.89 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3275.06 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-06-13 czwartek

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

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-13 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 41.36 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 4.47 g; WW: 32.09 Por; : 8.16 %; : 914.85 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3558.50 mg;	Wartość energetyczna: 2138.73 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.40 Por; : 14.03 %; : 1066.79 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3992.85 mg;	Wartość energetyczna: 1812.01 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.71 g; WW: 23.51 Por; : 16.05 %; : 847.39 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4163.28 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 150 g

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-06-14 piątek

	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzycza bezmleczna
Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)		

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-14 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2042.00 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.05 Por; : 9.20 %; : 837.48 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2843.74 mg;	Wartość energetyczna: 1995.03 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.21 g; WW: 27.39 Por; : 15.71 %; : 991.13 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3518.63 mg;	Wartość energetyczna: 1511.53 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 220.97 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.59 g; WW: 19.01 Por; : 19.00 %; : 870.70 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3020.99 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycya bezmleczna
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-15 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Maso extra 82% 5 g (MLE.) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.07 g; WW: 34.57 Por; : 9.37 %; : 816.19 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2938.52 mg;	Wartość energetyczna: 1878.63 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 9.64 g; WW: 25.73 Por; : 16.73 %; : 816.52 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3566.70 mg;	Wartość energetyczna: 1917.84 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; W tym cukry: 23.32 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.74 g; WW: 21.32 Por; : 18.10 %; : 690.89 %; Ener. z T: 33.50 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3485.05 mg;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycyca bezmleczna
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-16 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jabłko 150 g

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-06-16 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ. MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ. MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2144.85 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.37 g; WW: 34.97 Por; : 11.91 %; : 840.19 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3377.07 mg;	Wartość energetyczna: 2254.03 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 9.41 g; WW: 30.79 Por; : 17.61 %; : 776.02 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4231.96 mg;	Wartość energetyczna: 1733.52 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 200.68 g; W tym cukry: 27.28 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 10.59 g; WW: 17.13 Por; ; 22.24 %; : 597.40 %; Ener. z T: 34.91 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3081.77 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,