

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-03 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 100 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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.) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka konserwowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-03 poniedziałek	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 50 ml (GLU, PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 50 ml (GLU, PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-03 poniedziałek	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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2384.92 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 160.12 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.80 g; WW: 35.67 Por; : 12.61 %; : 936.71 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3472.92 mg;	Wartość energetyczna: 2042.56 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 6.76 g; WW: 33.60 Por; : 13.52 %; : 862.45 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2899.84 mg;	Wartość energetyczna: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 127.00 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.20 g; WW: 35.75 Por; : 14.32 %; : 911.04 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3214.91 mg;	Wartość energetyczna: 1651.66 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 250.58 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.64 g; WW: 21.55 Por; : 16.22 %; : 829.09 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3331.30 mg;	Wartość energetyczna: 2012.01 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 122.14 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.56 Por; : 13.01 %; : 842.16 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2765.21 mg;	Wartość energetyczna: 2037.46 kcal; Białko ogółem: 65.15 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 4.82 g; WW: 31.24 Por; : 12.79 %; : 748.37 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2830.31 mg;	Wartość energetyczna: 2522.55 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 410.72 g; W tym cukry: 186.27 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 5.27 g; WW: 38.73 Por; : 10.63 %; : 959.24 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3368.14 mg;	Wartość energetyczna: 2052.91 kcal; Białko ogółem: 49.98 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 147.08 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 3.47 g; WW: 34.90 Por; : 9.74 %; : 688.64 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 2498.22 mg;	Wartość energetyczna: 1982.72 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 122.73 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 6.76 g; WW: 33.59 Por; : 13.92 %; : 862.42 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2897.84 mg;	Wartość energetyczna: 1696.51 kcal; Białko ogółem: 45.86 g; Tłuszcz: 19.27 g; Kw. tł. nasy.: 6.79 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 136.85 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 3.88 g; WW: 32.53 Por; : 10.81 %; : 669.52 %; Ener. z T: 10.22 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 1860.22 mg;

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-04 wtorek Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-04 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 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 zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 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 zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 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 zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-04 wtorek	Kolacja	Chleb mieszaný 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 Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2250.88 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.59 g; WW: 28.36 Por; : 15.27 %; : 767.66 %; Ener. z T: 32.07 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3789.38 mg;	Wartość energetyczna: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 10.31 g; WW: 31.00 Por; : 15.31 %; : 856.12 %; Ener. z T: 30.56 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3826.20 mg;	Wartość energetyczna: 2681.33 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 11.96 g; WW: 30.40 Por; : 17.68 %; : 901.53 %; Ener. z T: 34.87 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4271.46 mg;	Wartość energetyczna: 1632.26 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 197.90 g; W tym cukry: 23.62 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 9.16 g; WW: 17.06 Por; : 18.86 %; : 596.65 %; Ener. z T: 36.18 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3161.90 mg;	Wartość energetyczna: 2360.05 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.84 g; WW: 31.82 Por; : 15.41 %; : 834.28 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3717.45 mg;	Wartość energetyczna: 2169.83 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.70 g; WW: 30.92 Por; : 14.09 %; : 910.06 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4017.71 mg;	Wartość energetyczna: 2073.17 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.96 g; WW: 30.01 Por; : 13.61 %; : 609.81 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 1970.14 mg;	Wartość energetyczna: 2382.49 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.54 Por; : 11.92 %; : 882.49 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4234.27 mg;	Wartość energetyczna: 2313.57 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 10.70 g; WW: 32.72 Por; : 14.91 %; : 1041.16 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4589.45 mg;	Wartość energetyczna: 1921.58 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.44 Por; : 8.88 %; : 590.11 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 1543.32 mg;	

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-05 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser topiony 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)
	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 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-05 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g (SOJ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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 jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2460.66 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 99.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.11 Por; : 13.55 %; : 690.45 %; Ener. z T: 36.47 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3259.51 mg;	Wartość energetyczna: 2275.56 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.81 g; WW: 29.78 Por; : 15.39 %; : 802.71 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3335.89 mg;	Wartość energetyczna: 2689.43 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 103.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.39 g; WW: 31.07 Por; : 17.39 %; : 827.93 %; Ener. z T: 34.56 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3735.58 mg;	Wartość energetyczna: 1820.21 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 5.71 g; WW: 22.03 Por; : 16.37 %; : 717.33 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3625.61 mg;	Wartość energetyczna: 2188.16 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.40 g; WW: 30.33 Por; : 15.54 %; : 744.72 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3063.39 mg;	Wartość energetyczna: 1937.68 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.43 g; WW: 27.25 Por; : 15.15 %; : 665.26 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2763.22 mg;	Wartość energetyczna: 2680.74 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; W tym cukry: 141.30 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.11 g; WW: 40.97 Por; : 9.80 %; : 1223.93 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5313.47 mg;	Wartość energetyczna: 2223.62 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 4.90 g; WW: 28.89 Por; : 12.70 %; : 589.47 %; Ener. z T: 33.95 %; Ener. z Bł.: 1.19 %; K: 2761.24 mg;	Wartość energetyczna: 2255.72 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.71 g; WW: 31.27 Por; : 15.14 %; : 764.98 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3211.89 mg;	Wartość energetyczna: 1713.31 kcal; Białko ogółem: 45.13 g; Tłuszcz: 35.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 5.45 g; WW: 28.92 Por; : 10.54 %; : 620.26 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2331.66 mg;

2024-06-05 środa

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-06 czwartek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Miód 30 g

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)									
2024-06-06 czwartek Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 440 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*. 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)		Banan 1szt. 1 szt			Mus z jabłek prażonych 150 g		Banan 1szt. 1 szt

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, p arzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, p arzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, p arzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2460.56 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.72 Por; : 15.06 %; : 812.32 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3949.36 mg;	Wartość energetyczna: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 8.65 g; WW: 31.69 Por; : 17.13 %; : 836.86 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3592.28 mg;	Wartość energetyczna: 2600.00 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 11.82 g; WW: 32.76 Por; : 18.95 %; : 739.83 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3379.52 mg;	Wartość energetyczna: 2053.96 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 22.94 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 8.13 g; WW: 24.28 Por; : 16.40 %; : 618.35 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3512.78 mg;	Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.78 Por; : 15.86 %; : 818.12 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3400.03 mg;	Wartość energetyczna: 2143.78 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 4.37 g; WW: 32.24 Por; : 14.32 %; : 773.55 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3116.13 mg;	Wartość energetyczna: 2292.89 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.69 g; WW: 32.49 Por; : 14.06 %; : 869.96 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3352.69 mg;	Wartość energetyczna: 2117.74 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 5.32 g; WW: 30.69 Por; : 12.07 %; : 609.24 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2823.82 mg;	Wartość energetyczna: 2094.41 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.80 g; WW: 29.30 Por; : 17.13 %; : 821.57 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3149.68 mg;	Wartość energetyczna: 1754.97 kcal; Białko ogółem: 47.46 g; Tłuszcz: 23.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.32 Por; : 10.82 %; : 664.78 %; Ener. z T: 12.17 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2475.67 mg;

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-07 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 20 g (SOJ,) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 20 g (SOJ,) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 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,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-07 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez młeka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g (SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	PD	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-07 piątek	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-07 piątek	Wartość energetyczna: 2506.76 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.37 Por; : 14.52 %; : 905.52 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3784.67 mg;	Wartość energetyczna: 2485.90 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.47 g; WW: 33.74 Por; : 15.20 %; : 960.08 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4123.74 mg;	Wartość energetyczna: 2781.83 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 11.91 g; WW: 32.09 Por; : 17.08 %; : 966.94 %; Ener. z T: 34.32 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4376.44 mg;	Wartość energetyczna: 1806.10 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 221.38 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.45 g; WW: 18.91 Por; : 18.34 %; : 743.87 %; Ener. z T: 36.11 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3277.28 mg;	Wartość energetyczna: 2427.08 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 108.27 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.90 Por; : 15.25 %; : 939.79 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3973.24 mg;	Wartość energetyczna: 2176.78 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.22 g; WW: 30.70 Por; : 12.30 %; : 794.94 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3416.86 mg;	Wartość energetyczna: 2412.26 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.10 g; WW: 33.39 Por; : 14.71 %; : 1026.75 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3522.55 mg;	Wartość energetyczna: 2467.46 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 4.85 g; WW: 33.87 Por; : 12.40 %; : 787.07 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3619.62 mg;	Wartość energetyczna: 2389.59 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.27 g; WW: 33.99 Por; : 15.27 %; : 955.76 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4021.34 mg;	Wartość energetyczna: 1914.42 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz: 35.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.25 g; WW: 32.93 Por; : 11.69 %; : 820.23 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 2959.87 mg;
2024-06-08 sobota	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-08 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto vegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos zielony* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto vegetariańskie* 300 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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.) Ser topiony 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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									
2024-06-08 sobota	Wartość energetyczna: 2250.18 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.02 g; WW: 30.18 Por; : 14.56 %; : 789.26 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2876.12 mg;	Wartość energetyczna: 2268.45 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 122.75 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.39 Por; : 15.83 %; : 978.24 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3671.15 mg;	Wartość energetyczna: 2685.58 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.11 g; WW: 34.45 Por; : 19.78 %; : 1030.38 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4237.66 mg;	Wartość energetyczna: 1686.25 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 238.73 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.50 g; WW: 20.43 Por; : 19.04 %; : 760.99 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3320.57 mg;	Wartość energetyczna: 2185.60 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 4.80 g; WW: 32.09 Por; : 15.95 %; : 907.60 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3277.03 mg;	Wartość energetyczna: 1935.04 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 4.60 g; WW: 30.62 Por; : 14.95 %; : 818.08 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3098.10 mg;	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 123.81 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.10 g; WW: 33.91 Por; : 12.85 %; : 1007.90 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3591.84 mg;	Wartość energetyczna: 2153.54 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 112.82 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.90 g; WW: 31.84 Por; : 13.02 %; : 735.59 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3134.37 mg;	Wartość energetyczna: 2133.99 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.84 g; WW: 32.40 Por; : 16.08 %; : 837.21 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3500.28 mg;	Wartość energetyczna: 1623.51 kcal; Białko ogółem: 41.98 g; Tłuszcz: 28.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.01 g; WW: 28.53 Por; : 10.34 %; : 838.06 %; Ener. z T: 15.96 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 2967.42 mg;

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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 Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Wafle ryżowe 30 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>) Miód 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kotlety sojowe 80 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 70 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)				

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-09 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.) Arbuz 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.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Arbuz 150 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Arbuz 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Arbuz 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Arbuz 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Arbuz 150 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 przecierowy Kubuś 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.)	
	Wartość energetyczna: 2434.33 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.99 Por; : 14.06 %; : 1060.57 %; Ener. z T: 32.60 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4168.57 mg;	Wartość energetyczna: 2475.61 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.59 g; WW: 32.01 Por; : 15.79 %; : 1125.37 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4561.01 mg;	Wartość energetyczna: 2773.92 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 9.63 g; WW: 33.61 Por; : 16.38 %; : 1124.54 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4644.51 mg;	Wartość energetyczna: 1640.45 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 198.50 g; W tym cukry: 28.79 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.42 g; WW: 17.11 Por; : 20.65 %; : 652.36 %; Ener. z T: 34.36 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3361.53 mg;	Wartość energetyczna: 2415.83 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 5.91 g; WW: 31.56 Por; : 15.96 %; : 1106.63 %; Ener. z T: 30.01 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4368.76 mg;	Wartość energetyczna: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 119.41 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.87 Por; : 13.82 %; : 952.80 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3756.66 mg;	Wartość energetyczna: 2386.73 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.75 Por; : 15.80 %; : 1181.25 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3944.40 mg;	Wartość energetyczna: 2077.37 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.79 g; WW: 28.87 Por; : 12.53 %; : 838.65 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3710.52 mg;	Wartość energetyczna: 2370.69 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.15 g; WW: 34.10 Por; : 15.51 %; : 959.44 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4718.21 mg;	Wartość energetyczna: 2203.70 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.35 g; WW: 37.30 Por; : 11.49 %; : 968.36 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3539.69 mg;	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>OZI. MLE. SEL.</u> <u>GOR. SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN		

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-06-03 poniedziałek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
PD	Wafle ryżowe 30 g	

2024-06-03 poniedziałek	Kolacja	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
	PN	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1806.94 kcal; Białko ogółem: 39.48 g; Tłuszcz: 28.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.11 g; WW: 33.52 Por; : 8.74 %; : 774.48 %; Ener. z T: 14.35 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2502.03 mg;	Wartość energetyczna: 2004.84 kcal; Białko ogółem: 62.75 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.07 g; WW: 30.47 Por; : 12.52 %; : 715.53 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2769.64 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-04 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pyzy ziemniaczane* 250 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>
		<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g</p> <p>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 30 g</p>
		<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)</p>

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-04 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2014.47 kcal; Białko ogółem: 46.62 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.60 Por; : 9.26 %; : 701.87 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2441.31 mg;	Wartość energetyczna: 2167.78 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 10.21 g; WW: 29.77 Por; : 13.95 %; : 930.35 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4168.21 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-05 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	II ŚN		

2024-06-05 środa

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	1 szt
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-06-05 środa	PN	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1880.76 kcal; Białko ogółem: 46.62 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 5.50 g; WW: 29.48 Por; : 9.92 %; : 728.21 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2851.09 mg;	Wartość energetyczna: 2019.95 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 8.27 g; WW: 26.48 Por; : 13.91 %; : 641.82 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2785.09 mg;

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-06 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-06 czwartek	II ŚN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami*. 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Banan 1szt. 1 szt	

2024-06-06 czwartek	Kolacja	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek 30 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1843.10 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 333.96 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.24 g; WW: 31.13 Por; : 10.80 %; : 762.58 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2958.92 mg;	Wartość energetyczna: 1997.33 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 7.40 g; WW: 27.42 Por; : 17.66 %; : 711.58 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3052.43 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-07 piątek	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 Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN	

2024-06-07 piątek	Obiad	STAR- Niskobiałkowa Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE,</u> <u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	STAR- Bezmleczna Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU</u> <u>JĘCZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, SOJ,</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-07 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-07 piątek		Wartość energetyczna: 2059.79 kcal; Białko ogółem: 40.13 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.32 g; WW: 35.57 Por; : 7.79 %; : 861.68 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3041.11 mg;	Wartość energetyczna: 2079.62 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.09 g; WW: 28.57 Por; : 12.47 %; : 772.25 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3408.24 mg;
	2024-06-08 sobota	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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% 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
II ŚN			

2024-06-08 sobota

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-08 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1769.84 kcal; Białko ogółem: 42.64 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.04 g; WW: 28.94 Por; : 9.64 %; : 929.03 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3411.52 mg;	Wartość energetyczna: 2031.01 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.20 Por; : 14.48 %; : 890.83 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3493.53 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 60 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2024-06-09 niedziela	Kolacja	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g (MLE.) 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Arbuz 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2264.49 kcal; Białko ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 409.08 g; W tym cukry: 124.56 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.24 g; WW: 38.07 Por; : 11.17 %; : 960.63 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3480.04 mg;	Wartość energetyczna: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.37 g; WW: 30.07 Por; : 14.76 %; : 987.96 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3971.31 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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