

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-15 poniedziałek	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,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) 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,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (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 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	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 kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 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,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)						
	Obiad	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	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	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 () 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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	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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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	

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Deser sojowy kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-15 poniedziałek	E: 2049.44 kcal; B: 72.63 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 318.87 g; W tym cukry: 106.78 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 8.61 g; WW: 29.38 Por; Ener. z B: 14.18 %; Ener. z W: 57.38 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3340.87 mg;	E: 2045.50 kcal; B: 72.35 g; T: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 338.18 g; W tym cukry: 107.55 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 14.15 %; Ener. z W: 61.66 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3392.42 mg;	E: 2222.33 kcal; B: 83.31 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 365.27 g; W tym cukry: 112.25 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 7.62 g; WW: 33.80 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 60.70 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3723.49 mg;	E: 1605.49 kcal; B: 68.02 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; W: 229.81 g; W tym cukry: 45.39 g; Bł.: 37.44 g; Sól: 9.49 g; WW: 19.22 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 47.93 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 3652.41 mg;	E: 2230.18 kcal; B: 78.26 g; T: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 363.28 g; W tym cukry: 112.88 g; Bł.: 21.01 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.30 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 61.39 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3454.44 mg;	E: 2032.32 kcal; B: 70.21 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; W: 323.16 g; W tym cukry: 106.91 g; Bł.: 17.71 g; Sól: 5.87 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 13.82 %; Ener. z W: 60.12 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3257.79 mg;	E: 2189.34 kcal; B: 71.02 g; T: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 331.47 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 5.99 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 12.98 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3791.44 mg;	E: 2258.72 kcal; B: 63.36 g; T: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.14 g; W: 354.70 g; W tym cukry: 129.17 g; Bł.: 21.70 g; Sól: 4.84 g; WW: 33.40 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 58.97 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3186.66 mg;	E: 2050.12 kcal; B: 57.06 g; T: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 329.89 g; W tym cukry: 104.58 g; Bł.: 12.66 g; Sól: 4.45 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 11.13 %; Ener. z W: 61.90 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 2992.05 mg;	E: 1985.66 kcal; B: 72.29 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 338.13 g; W tym cukry: 107.50 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.58 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 63.51 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3390.42 mg;
2024-01-16 wtorek	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-16 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem () 100 g	Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.)	Ziemniaki z tłuszczem () 200 g
		Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g	Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.)	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g
		Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.)	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.)	Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.)	Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.)	Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem* 150 g	Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)
		Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa
		Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa b/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.)		Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.)
					Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)		Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-01-16 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraczki gotowane () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2077.85 kcal; B: 82.89 g; T: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 283.85 g; W tym cukry: 63.07 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 8.23 g; WW: 25.70 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 49.22 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3796.18 mg;	E: 2098.28 kcal; B: 86.24 g; T: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 301.96 g; W tym cukry: 63.62 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 7.93 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3804.06 mg;	E: 2431.55 kcal; B: 111.00 g; T: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; W: 318.77 g; W tym cukry: 58.36 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 9.34 g; WW: 28.81 Por; Ener. z B: 18.26 %; Ener. z W: 47.11 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3939.08 mg;	E: 1491.79 kcal; B: 68.84 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 181.18 g; W tym cukry: 22.24 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 6.77 g; WW: 15.42 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 41.25 %; Ener. z T: 36.73 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2888.44 mg;	E: 2284.01 kcal; B: 90.06 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 342.03 g; W tym cukry: 89.24 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 55.93 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3984.78 mg;	E: 2052.18 kcal; B: 93.24 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 285.92 g; W tym cukry: 62.98 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 7.45 g; WW: 26.74 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 51.75 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3653.56 mg;	E: 1980.86 kcal; B: 80.29 g; T: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 291.29 g; W tym cukry: 40.80 g; Bł.: 17.76 g; Sól: 7.31 g; WW: 27.52 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 55.24 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2895.32 mg;	E: 1962.13 kcal; B: 71.01 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 302.52 g; W tym cukry: 72.35 g; Bł.: 22.49 g; Sól: 4.43 g; WW: 28.00 Por; Ener. z B: 14.48 %; Ener. z W: 57.09 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2046.87 mg;	E: 2055.90 kcal; B: 67.25 g; T: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 289.71 g; W tym cukry: 63.51 g; Bł.: 15.67 g; Sól: 5.01 g; WW: 27.52 Por; Ener. z B: 13.08 %; Ener. z W: 53.32 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3359.02 mg;	E: 2014.50 kcal; B: 84.15 g; T: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 302.26 g; W tym cukry: 63.57 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 8.70 g; WW: 27.89 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 54.94 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3735.56 mg;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-01-17 środa	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>) Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 25 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						
2024-01-18 czwartek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-01-17 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>)	Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>)	
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PN		Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Ogórek kiszony 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>)	Salata zielona 20 g	Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Jabłko 150 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g	
		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pomidor 80 g	
		E: 2240.61 kcal; B: 74.37 g; T: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; W: 318.23 g; W tym cukry: 71.49 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 8.99 g; WW: 28.41 Por; Ener. z B: 13.28 %; Ener. z W: 50.89 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3076.08 mg;	E: 2135.24 kcal; B: 78.65 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 70.40 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 5.33 g; WW: 30.28 Por; Ener. z B: 14.73 %; Ener. z W: 56.70 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3505.74 mg;	E: 2391.09 kcal; B: 105.28 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; W: 353.64 g; W tym cukry: 69.34 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.93 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 53.36 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3641.40 mg;	E: 1648.76 kcal; B: 71.05 g; T: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 256.82 g; W tym cukry: 42.57 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 4.37 g; WW: 21.90 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 53.08 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3392.11 mg;	E: 2443.74 kcal; B: 90.58 g; T: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 388.05 g; W tym cukry: 112.38 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 5.76 g; WW: 36.33 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 59.45 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3516.79 mg;	E: 2046.33 kcal; B: 78.00 g; T: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 308.74 g; W tym cukry: 67.70 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 5.57 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 55.77 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3198.99 mg;	E: 1962.79 kcal; B: 71.32 g; T: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; W: 301.73 g; W tym cukry: 56.17 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 7.58 g; WW: 27.80 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 56.72 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3094.32 mg;	E: 2385.94 kcal; B: 54.58 g; T: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 412.07 g; W tym cukry: 104.46 g; Bł.: 35.71 g; Sól: 4.89 g; WW: 37.64 Por; Ener. z B: 9.15 %; Ener. z W: 63.10 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4833.11 mg;	E: 2127.42 kcal; B: 60.84 g; T: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 321.55 g; W tym cukry: 67.49 g; Bł.: 17.75 g; Sól: 2.49 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 11.44 %; Ener. z W: 57.12 %; Ener. z T: 28.69 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3033.07 mg;	E: 2075.40 kcal; B: 78.60 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 332.69 g; W tym cukry: 70.35 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 5.33 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 15.15 %; Ener. z W: 58.32 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3503.74 mg;

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa 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 ŻYT.</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 Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa 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 ŻYT.</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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) 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 Konserwowa 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.)	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 * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron peinoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.)	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* 150 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.) 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 jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.)
PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)				Banan 1szt. 1 szt		Mus z jabłek prażonych 150 g	
2024-01-18 czwartek										
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.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 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.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
2024-01-18 czwartek	E: 2466.81 kcal; B: 90.21 g; T: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; W: 356.30 g; W tym cukry: 102.45 g; Bł.: 43.01 g; Sól: 6.76 g; WW: 31.58 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 50.80 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4365.40 mg;	E: 2215.63 kcal; B: 91.92 g; T: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 332.22 g; W tym cukry: 91.57 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 55.71 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3592.28 mg;	E: 2541.07 kcal; B: 117.94 g; T: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; W: 346.73 g; W tym cukry: 56.91 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 8.47 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 49.99 %; Ener. z T: 28.50 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3426.12 mg;	E: 2001.31 kcal; B: 80.36 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 272.41 g; W tym cukry: 30.09 g; Bł.: 45.23 g; Sól: 6.75 g; WW: 22.97 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 45.41 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3603.25 mg;	E: 2385.31 kcal; B: 102.58 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 343.61 g; W tym cukry: 86.52 g; Bł.: 17.76 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.72 Por; Ener. z B: 17.20 %; Ener. z W: 54.64 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3004.04 mg;	E: 2238.26 kcal; B: 92.30 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; W: 329.93 g; W tym cukry: 102.03 g; Bł.: 18.70 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.39 Por; Ener. z B: 16.50 %; Ener. z W: 55.62 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3460.68 mg;	E: 2075.12 kcal; B: 82.46 g; T: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 320.43 g; W tym cukry: 91.46 g; Bł.: 18.70 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 15.90 %; Ener. z W: 58.16 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3157.88 mg;	E: 2256.89 kcal; B: 78.98 g; T: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 347.04 g; W tym cukry: 91.60 g; Bł.: 29.61 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 14.00 %; Ener. z W: 56.26 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3352.69 mg;	E: 2090.84 kcal; B: 64.17 g; T: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 314.47 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 13.93 g; Sól: 4.32 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 12.28 %; Ener. z W: 57.50 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 2823.82 mg;	E: 2038.39 kcal; B: 84.37 g; T: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; W: 313.91 g; W tym cukry: 90.89 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 6.85 g; WW: 28.76 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3149.68 mg;	
2024-01-19 piątek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/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 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)										

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 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 * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 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 JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 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 mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 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 JECZ.) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)							Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)
2024-01-19 piątek Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Deser sojowy kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-19 piątek	E: 2649.38 kcal; B: 107.58 g; T: 103.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; W: 336.03 g; W tym cukry: 88.50 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 46.41 %; Ener. z T: 35.19 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3517.17 mg;	E: 2579.62 kcal; B: 111.70 g; T: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 357.68 g; W tym cukry: 105.13 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 6.41 g; WW: 32.94 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 51.07 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3863.99 mg;	E: 2798.94 kcal; B: 142.13 g; T: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; W: 344.76 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.06 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 44.49 %; Ener. z T: 32.80 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4431.10 mg;	E: 1987.89 kcal; B: 109.55 g; T: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; W: 200.60 g; W tym cukry: 31.37 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 8.01 g; WW: 16.94 Por; Ener. z B: 22.04 %; Ener. z W: 34.38 %; Ener. z T: 40.56 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3022.13 mg;	E: 2446.06 kcal; B: 106.10 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 361.65 g; W tym cukry: 106.92 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 54.94 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3704.47 mg;	E: 2529.72 kcal; B: 110.85 g; T: 83.85 g; W: 344.92 g; W tym cukry: 104.49 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 5.99 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 50.88 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3713.49 mg;	E: 2192.98 kcal; B: 71.52 g; T: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 317.02 g; W tym cukry: 99.60 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 4.82 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 13.05 %; Ener. z W: 53.75 %; Ener. z T: 31.31 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3261.09 mg;	E: 2588.92 kcal; B: 107.74 g; T: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; W: 361.13 g; W tym cukry: 99.60 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 8.55 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 50.51 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3271.37 mg;	E: 2561.18 kcal; B: 93.71 g; T: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 101.99 g; Bł.: 16.89 g; Sól: 3.78 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 51.68 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3359.87 mg;	E: 2508.69 kcal; B: 109.32 g; T: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; W: 357.00 g; W tym cukry: 104.13 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 7.10 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 17.43 %; Ener. z W: 52.41 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3828.09 mg;
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 150 g	
II ŚN				Jabłko 150 g						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) 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 (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 () 150 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 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
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
	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.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem* 80 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt									

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-20 sobota	E: 2032.76 kcal; B: 65.08 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 318.69 g; W tym cukry: 63.17 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 6.90 g; WW: 29.27 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 57.41 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2175.86 mg;	E: 2202.93 kcal; B: 77.92 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 358.38 g; W tym cukry: 81.38 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.80 Por; Ener. z B: 14.15 %; Ener. z W: 59.52 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3217.31 mg;	E: 2682.29 kcal; B: 113.50 g; T: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; W: 380.67 g; W tym cukry: 77.11 g; Bł.: 38.98 g; Sól: 8.61 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 50.96 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3855.46 mg;	E: 1800.60 kcal; B: 75.32 g; T: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 262.24 g; W tym cukry: 49.57 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 6.12 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 50.51 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 2709.44 mg;	E: 2609.89 kcal; B: 87.99 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 411.70 g; W tym cukry: 102.04 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 7.32 g; WW: 38.52 Por; Ener. z B: 13.49 %; Ener. z W: 58.87 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3591.03 mg;	E: 2101.12 kcal; B: 76.78 g; T: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 337.31 g; W tym cukry: 72.10 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 3.98 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 59.71 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2649.19 mg;	E: 2232.91 kcal; B: 74.76 g; T: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 381.00 g; W tym cukry: 71.29 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 4.05 g; WW: 35.55 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 63.70 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3052.71 mg;	E: 2170.51 kcal; B: 64.02 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; W: 341.65 g; W tym cukry: 78.09 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 5.28 g; WW: 31.08 Por; Ener. z B: 11.80 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2939.16 mg;	E: 2178.92 kcal; B: 63.27 g; T: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 345.51 g; W tym cukry: 78.80 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 4.54 g; WW: 32.31 Por; Ener. z B: 11.61 %; Ener. z W: 59.34 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2876.04 mg;	E: 2203.02 kcal; B: 78.11 g; T: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; W: 373.07 g; W tym cukry: 74.27 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 6.49 g; WW: 34.14 Por; Ener. z B: 14.18 %; Ener. z W: 61.97 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3014.46 mg;
2024-01-21 niedziela	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) 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.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g 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.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)							

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-01-21 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Mandarynka 1 szt		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g					
	Kolacja	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 80 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt 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.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt 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 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-01-21 niedziela	E: 2431.83 kcal; B: 100.62 g; T: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 319.35 g; W tym cukry: 57.51 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 48.50 %; Ener. z T: 32.48 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3657.58 mg;	E: 2566.17 kcal; B: 103.85 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; W: 342.42 g; W tym cukry: 62.99 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 6.37 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 49.29 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3977.42 mg;	E: 2844.16 kcal; B: 122.19 g; T: 111.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; W: 353.15 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 7.90 g; WW: 31.93 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 44.96 %; Ener. z T: 35.30 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4297.42 mg;	E: 1758.90 kcal; B: 94.94 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 180.69 g; W tym cukry: 25.05 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 6.92 g; WW: 15.28 Por; Ener. z B: 21.59 %; Ener. z W: 34.65 %; Ener. z T: 40.43 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3118.34 mg;	E: 2747.39 kcal; B: 114.99 g; T: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; W: 370.72 g; W tym cukry: 103.03 g; Bł.: 18.43 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.27 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3974.32 mg;	E: 2398.33 kcal; B: 100.00 g; T: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 332.18 g; W tym cukry: 61.83 g; Bł.: 21.07 g; Sól: 5.71 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 51.89 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3826.92 mg;	E: 2092.11 kcal; B: 89.71 g; T: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 281.17 g; W tym cukry: 52.31 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 7.31 g; WW: 26.08 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 49.80 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3545.02 mg;	E: 2236.02 kcal; B: 81.88 g; T: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 341.74 g; W tym cukry: 58.18 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 4.87 g; WW: 31.23 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 55.79 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3066.35 mg;	E: 2245.03 kcal; B: 78.83 g; T: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 308.35 g; W tym cukry: 52.41 g; Bł.: 18.43 g; Sól: 4.56 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 51.66 %; Ener. z T: 32.09 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3407.52 mg;	E: 2366.70 kcal; B: 82.06 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 367.62 g; W tym cukry: 84.79 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 5.94 g; WW: 34.00 Por; Ener. z B: 13.87 %; Ener. z W: 57.45 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4057.84 mg;

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Bulka 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.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bulka 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 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	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 kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bulka 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.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
		II ŚN			Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (i)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (i)* 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (i)* 300 ml (GLU PSZ, 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 (i) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (i)* 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		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
PD	Miód 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Miód 30 g				
2024-01-15 poniedziałek Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) 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.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięśno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięśno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięśno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Deser sojowy kokosowy Vegangurt Plant 100g 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.) Deser sojowy kokosowy Vegangurt Plant 100g 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.)		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-15 poniedziałek	E: 1787.66 kcal; B: 48.35 g; T: 26.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; W: 356.03 g; W tym cukry: 108.58 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 4.52 g; WW: 33.10 Por; Ener. z B: 10.82 %; Ener. z W: 73.87 %; Ener. z T: 13.32 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3116.55 mg;	E: 1920.91 kcal; B: 43.40 g; T: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 363.44 g; W tym cukry: 108.06 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 4.59 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 9.04 %; Ener. z W: 70.29 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 2943.52 mg;	E: 2042.22 kcal; B: 68.75 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 310.65 g; W tym cukry: 90.54 g; Bł.: 26.71 g; Sól: 6.39 g; WW: 28.38 Por; Ener. z B: 13.47 %; Ener. z W: 55.61 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3730.77 mg;	E: 1620.80 kcal; B: 64.41 g; T: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 236.78 g; W tym cukry: 49.82 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 8.85 g; WW: 19.87 Por; Ener. z B: 15.90 %; Ener. z W: 49.22 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3431.70 mg;	E: 1951.50 kcal; B: 65.75 g; T: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 328.18 g; W tym cukry: 97.55 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 62.58 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3110.42 mg;	
2024-01-16 wtorek	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 Pomidor 80 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycy bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-16 wtorek	Obiad	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* 150 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 () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycy bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-01-16 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	
		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)	
		Masło extra 82% 14 g (MLE.)	Masło extra 82% 14 g (MLE.)	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.)	Masło extra 82% 14 g (MLE.)		
		Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.)	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.)		
		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		E: 1840.12 kcal; B: 46.83 g; T: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; W: 330.47 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 6.76 g; WW: 31.30 Por; Ener. z B: 10.18 %; Ener. z W: 67.82 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 1300.17 mg;	E: 1909.65 kcal; B: 47.52 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; W: 333.31 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 18.52 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 9.95 %; Ener. z W: 65.94 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 1318.92 mg;	E: 2026.97 kcal; B: 73.29 g; T: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 307.34 g; W tym cukry: 41.44 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 7.79 g; WW: 28.61 Por; Ener. z B: 14.46 %; Ener. z W: 56.13 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3045.82 mg;	E: 1444.22 kcal; B: 61.36 g; T: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 187.43 g; W tym cukry: 14.61 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 7.24 g; WW: 15.93 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 43.92 %; Ener. z T: 35.32 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 2585.16 mg;	E: 2098.28 kcal; B: 86.24 g; T: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 301.96 g; W tym cukry: 63.62 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 7.93 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3804.06 mg;	

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-17 środa Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (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.)		
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.) Pieczeń rzymska wieprzowa 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) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 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		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycy bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-01-17 środa	Kolacja	Pasta warzywna* 60 g (SEL) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta warzywna* 60 g (SEL) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 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 rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		E: 1681.33 kcal; B: 43.70 g; T: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; W: 303.07 g; W tym cukry: 67.63 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 4.90 g; WW: 27.33 Por; Ener. z B: 10.40 %; Ener. z W: 65.12 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3080.84 mg;	E: 1815.97 kcal; B: 43.82 g; T: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 303.20 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 4.90 g; WW: 27.35 Por; Ener. z B: 9.65 %; Ener. z W: 60.32 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3085.34 mg;	E: 1925.32 kcal; B: 67.56 g; T: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 298.38 g; W tym cukry: 66.23 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 6.54 g; WW: 27.38 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 56.96 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3205.94 mg;	E: 1674.56 kcal; B: 65.17 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 266.60 g; W tym cukry: 46.21 g; Bł.: 39.42 g; Sól: 6.43 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.57 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 3552.76 mg;	E: 2135.24 kcal; B: 78.65 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 70.40 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 5.33 g; WW: 30.28 Por; Ener. z B: 14.73 %; Ener. z W: 56.70 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3505.74 mg;	

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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.) 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	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.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-18 czwartek	Obiad	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	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	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, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
2024-01-18 czwartek	E: 1672.46 kcal; B: 48.05 g; T: 23.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; W: 328.44 g; W tym cukry: 82.16 g; Bł.: 23.85 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.61 Por; Ener. z B: 11.49 %; Ener. z W: 72.85 %; Ener. z T: 12.87 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2954.42 mg;	E: 1807.10 kcal; B: 48.17 g; T: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 328.56 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 23.85 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 10.66 %; Ener. z W: 67.45 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2958.92 mg;	E: 1918.82 kcal; B: 78.81 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 286.01 g; W tym cukry: 79.88 g; Bł.: 17.74 g; Sól: 7.81 g; WW: 27.07 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 55.92 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3094.18 mg;	E: 1815.43 kcal; B: 74.13 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 251.47 g; W tym cukry: 16.12 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 7.98 g; WW: 22.22 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 48.42 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 2667.39 mg;	E: 2215.63 kcal; B: 91.92 g; T: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 332.22 g; W tym cukry: 91.57 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 55.71 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3592.28 mg;	
2024-01-19 piątek	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt 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.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JE CZ.) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g (SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JE CZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 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 mleka)* 300 ml (SEL, GLU JE CZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JE CZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)			Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 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.) Pasta z białek z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Deser sojowy kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-19 piątek	E: 2009.35 kcal; B: 72.60 g; T: 38.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; W: 357.93 g; W tym cukry: 97.27 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 5.78 g; WW: 32.73 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 65.21 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3098.98 mg;	E: 1935.72 kcal; B: 40.59 g; T: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W: 348.40 g; W tym cukry: 94.52 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 4.89 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 8.39 %; Ener. z W: 65.85 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2876.15 mg;	E: 2046.18 kcal; B: 62.36 g; T: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; W: 292.74 g; W tym cukry: 99.12 g; Bł.: 21.64 g; Sól: 4.43 g; WW: 27.10 Por; Ener. z B: 12.19 %; Ener. z W: 53.00 %; Ener. z T: 32.85 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3216.29 mg;	E: 1734.42 kcal; B: 58.71 g; T: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 210.18 g; W tym cukry: 43.27 g; Bł.: 29.55 g; Sól: 7.48 g; WW: 18.03 Por; Ener. z B: 13.54 %; Ener. z W: 41.66 %; Ener. z T: 41.36 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 2579.79 mg;	E: 2579.62 kcal; B: 111.70 g; T: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 357.68 g; W tym cukry: 105.13 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 6.41 g; WW: 32.94 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 51.07 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3863.99 mg;	
2024-01-20 sobota Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	
III ŚN				Jabłko 150 g		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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.) 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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	
		Chrupki kukurydziane 20 g	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt					

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-20 sobota	E: 1786.37 kcal; B: 43.96 g; T: 32.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; W: 342.43 g; W tym cukry: 72.40 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 4.86 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 9.84 %; Ener. z W: 69.40 %; Ener. z T: 16.46 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3031.02 mg;	E: 1904.01 kcal; B: 43.45 g; T: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; W: 341.65 g; W tym cukry: 72.02 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.85 Por; Ener. z B: 9.13 %; Ener. z W: 64.95 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3021.42 mg;	E: 2370.33 kcal; B: 73.92 g; T: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 395.11 g; W tym cukry: 71.29 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.40 g; WW: 36.49 Por; Ener. z B: 12.47 %; Ener. z W: 61.52 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3203.21 mg;	E: 1764.45 kcal; B: 58.62 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 271.19 g; W tym cukry: 43.05 g; Bł.: 36.39 g; Sól: 5.96 g; WW: 23.47 Por; Ener. z B: 13.29 %; Ener. z W: 53.23 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 2740.06 mg;	E: 2202.93 kcal; B: 77.92 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 358.38 g; W tym cukry: 81.38 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.80 Por; Ener. z B: 14.15 %; Ener. z W: 59.52 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3217.31 mg;	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód 60 g Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 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 Miód 60 g Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 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 dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 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 Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-01-21 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			Mandarynka 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	
		Kolejacja		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% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/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.)		

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-01-21 niedziela	E: 2220.91 kcal; B: 61.40 g; T: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; W: 396.63 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 4.29 g; WW: 37.10 Por; Ener. z B: 11.06 %; Ener. z W: 66.84 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3218.38 mg;	E: 2186.71 kcal; B: 62.15 g; T: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 375.38 g; W tym cukry: 86.60 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 4.84 g; WW: 35.01 Por; Ener. z B: 11.37 %; Ener. z W: 64.00 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3266.53 mg;	E: 2197.21 kcal; B: 92.34 g; T: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 305.47 g; W tym cukry: 53.19 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.97 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 50.84 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3717.92 mg;	E: 1619.82 kcal; B: 87.27 g; T: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 185.93 g; W tym cukry: 21.57 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 9.10 g; WW: 15.86 Por; Ener. z B: 21.55 %; Ener. z W: 38.92 %; Ener. z T: 36.33 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3025.14 mg;	E: 2566.17 kcal; B: 103.85 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; W: 342.42 g; W tym cukry: 62.99 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 6.37 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 49.29 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3977.42 mg;	E: 113.40 kcal; B: 2.46 g; T: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; W: 23.85 g; W tym cukry: 0.42 g; Bł.: 0.99 g; Sól: 0.01 g; WW: 2.28 Por; Ener. z B: 8.68 %; Ener. z W: 80.63 %; Ener. z T: 5.48 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 0.00 mg;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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