

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	
2024-01-22 poniedziałek	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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Platki pszenne 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
2024-01-22 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 350 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-22 poniedziałek	PD									
	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g
	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</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>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Hummus 60 g (<u>SEZ.</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	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
PN					PN					
Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	E: 1997.21 kcal; B: 74.87 g; T: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 297.02 g; W tym cukry: 74.99 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 7.28 g; WW: 27.07 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 54.26 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2635.05 mg;	E: 1947.05 kcal; B: 73.40 g; T: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 298.15 g; W tym cukry: 80.70 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 5.24 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 56.87 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2724.57 mg;	E: 2221.58 kcal; B: 90.21 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; W: 318.27 g; W tym cukry: 75.81 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 8.09 g; WW: 29.30 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 52.67 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2805.67 mg;	E: 1513.02 kcal; B: 70.91 g; T: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 201.98 g; W tym cukry: 52.87 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 9.91 g; WW: 17.29 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 46.01 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 2903.02 mg;	E: 2286.58 kcal; B: 85.79 g; T: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; W: 344.30 g; W tym cukry: 89.45 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.51 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2536.40 mg;	E: 1888.52 kcal; B: 72.58 g; T: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; W: 282.83 g; W tym cukry: 77.02 g; Bł.: 15.38 g; Sól: 6.54 g; WW: 26.69 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 56.65 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2366.90 mg;	E: 1994.64 kcal; B: 75.10 g; T: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 298.17 g; W tym cukry: 80.94 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 5.35 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 15.06 %; Ener. z W: 55.10 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2952.31 mg;	E: 2036.06 kcal; B: 63.39 g; T: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; W: 302.61 g; W tym cukry: 80.98 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 4.24 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 55.21 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2744.67 mg;	E: 92.50 kcal; B: 1.38 g; T: 0.37 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; W: 21.77 g; W tym cukry: 19.23 g; Bł.: 1.04 g; Sól: 0.08 g; WW: 2.06 Por; Ener. z B: 5.96 %; Ener. z W: 89.62 %; Ener. z T: 3.61 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 244.94 mg;	E: 1913.20 kcal; B: 51.94 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 291.25 g; W tym cukry: 77.42 g; Bł.: 13.90 g; Sól: 4.06 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 10.86 %; Ener. z W: 57.99 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2255.27 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Sałata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)						
2024-01-23 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-01-23 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 20 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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.) Salata 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)						Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-23 wtorek	E: 2307.58 kcal; B: 103.82 g; T: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 358.60 g; W tym cukry: 107.65 g; Bł.: 29.84 g; Sól: 7.45 g; WW: 32.90 Por; Ener. z B: 18.00 %; Ener. z W: 56.99 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4003.05 mg;	E: 2473.31 kcal; B: 107.61 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 371.51 g; W tym cukry: 101.24 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.93 g; WW: 34.47 Por; Ener. z B: 17.40 %; Ener. z W: 55.68 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3899.33 mg;	E: 2807.23 kcal; B: 135.70 g; T: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; W: 374.07 g; W tym cukry: 78.92 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 11.00 g; WW: 34.00 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 48.39 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4128.95 mg;	E: 1619.52 kcal; B: 89.20 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 207.50 g; W tym cukry: 42.52 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 6.12 g; WW: 17.61 Por; Ener. z B: 22.03 %; Ener. z W: 43.44 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3569.83 mg;	E: 2573.43 kcal; B: 117.48 g; T: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 385.76 g; W tym cukry: 129.16 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 7.38 g; WW: 35.91 Por; Ener. z B: 18.26 %; Ener. z W: 55.91 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4175.33 mg;	E: 2423.41 kcal; B: 106.76 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 358.75 g; W tym cukry: 100.60 g; Bł.: 22.10 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.70 Por; Ener. z B: 17.62 %; Ener. z W: 55.57 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3748.83 mg;	E: 1983.54 kcal; B: 81.20 g; T: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 312.49 g; W tym cukry: 75.09 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 7.47 g; WW: 29.02 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 58.61 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2953.42 mg;	E: 2740.46 kcal; B: 97.91 g; T: 97.24 g; Kw. tł. nasy.: 47.03 g; W: 382.30 g; W tym cukry: 102.51 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 5.51 g; WW: 35.43 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 51.76 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3731.59 mg;	E: 114.82 kcal; B: 7.76 g; T: 3.22 g; Kw. tł. nasy.: 1.98 g; W: 14.35 g; W tym cukry: 12.70 g; Bł.: 1.42 g; Sól: 0.23 g; WW: 1.31 Por; Ener. z B: 27.02 %; Ener. z W: 45.03 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 563.12 mg;	E: 2333.80 kcal; B: 87.45 g; T: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 348.57 g; W tym cukry: 98.31 g; Bł.: 16.69 g; Sól: 4.14 g; WW: 33.21 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 56.88 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3439.51 mg;
2024-01-24 środa 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Budyń o smaku czekoladowym 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 60 g Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	Mix салат 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	
II ŚN				Jabłko 150 g						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwa strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanzu () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanzu () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)			Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)
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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Salata 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (RYB.) Salata zielona 20 g Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	

2024-01-24 środa

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)						
2024-01-24 środa	E: 2033.32 kcal; B: 68.08 g; T: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 338.23 g; W tym cukry: 94.88 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 8.53 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 60.57 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4214.78 mg;	E: 2150.56 kcal; B: 71.94 g; T: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 354.61 g; W tym cukry: 91.88 g; Bł.: 28.63 g; Sól: 6.64 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 13.38 %; Ener. z W: 60.63 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4259.70 mg;	E: 2348.06 kcal; B: 105.45 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 341.40 g; W tym cukry: 67.76 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.27 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 52.81 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4170.75 mg;	E: 1558.72 kcal; B: 62.39 g; T: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 242.10 g; W tym cukry: 38.09 g; Bł.: 35.58 g; Sól: 8.09 g; WW: 20.68 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 53.00 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 3185.04 mg;	E: 2407.24 kcal; B: 89.27 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 368.83 g; W tym cukry: 90.04 g; Bł.: 27.03 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.43 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 56.80 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4331.50 mg;	E: 2078.57 kcal; B: 65.71 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 341.76 g; W tym cukry: 100.13 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 6.06 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 12.65 %; Ener. z W: 61.50 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3971.85 mg;	E: 2040.72 kcal; B: 59.63 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 349.68 g; W tym cukry: 109.01 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 5.87 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 11.69 %; Ener. z W: 64.18 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3747.65 mg;	E: 2476.91 kcal; B: 69.34 g; T: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; W: 374.43 g; W tym cukry: 116.57 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.51 Por; Ener. z B: 11.20 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4145.04 mg;	E: 156.20 kcal; B: 3.76 g; T: 3.26 g; Kw. tł. nasy.: 0.05 g; W: 28.15 g; W tym cukry: 2.63 g; Bł.: 1.32 g; Sól: 0.21 g; WW: 2.70 Por; Ener. z B: 9.62 %; Ener. z W: 68.69 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 271.74 mg;	E: 2111.62 kcal; B: 59.68 g; T: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 90.98 g; Bł.: 21.54 g; Sól: 4.71 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 11.30 %; Ener. z W: 59.61 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4054.91 mg;	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	
II ŚN				Słupki z warzyw () 150 g							Chleb bezglutenowy 25 g

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE,)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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 ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Miód 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)		Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sita&Moc 1 szt								

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-25 czwartek	E: 2190.20 kcal; B: 81.63 g; T: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 337.55 g; W tym cukry: 72.96 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 9.75 g; WW: 30.33 Por; Ener. z B: 14.91 %; Ener. z W: 55.19 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3360.42 mg;	E: 2203.81 kcal; B: 86.82 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 82.23 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 7.59 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 55.31 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3862.20 mg;	E: 2536.89 kcal; B: 110.40 g; T: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 361.30 g; W tym cukry: 72.35 g; Bł.: 37.04 g; Sól: 8.95 g; WW: 32.33 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 51.13 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4507.34 mg;	E: 1844.18 kcal; B: 83.76 g; T: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 266.80 g; W tym cukry: 43.91 g; Bł.: 38.29 g; Sól: 7.64 g; WW: 22.73 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 49.56 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4047.05 mg;	E: 2477.22 kcal; B: 100.01 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; W: 364.29 g; W tym cukry: 81.67 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 7.74 g; WW: 33.42 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 53.99 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4079.42 mg;	E: 2153.91 kcal; B: 85.97 g; T: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 320.58 g; W tym cukry: 81.59 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 7.17 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 55.18 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3711.70 mg;	E: 2074.61 kcal; B: 76.59 g; T: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 312.80 g; W tym cukry: 71.25 g; Bł.: 23.80 g; Sól: 8.48 g; WW: 28.82 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 55.72 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3477.95 mg;	E: 2248.49 kcal; B: 50.88 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 370.32 g; W tym cukry: 75.67 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 5.40 g; WW: 34.26 Por; Ener. z B: 9.05 %; Ener. z W: 60.82 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3088.47 mg;	E: 154.32 kcal; B: 2.38 g; T: 0.05 g; Kw. tł. nasy.: 0.01 g; W: 34.78 g; W tym cukry: 0.27 g; Bł.: 3.18 g; Sól: 0.16 g; WW: 3.15 Por; Ener. z B: 6.17 %; Ener. z W: 81.91 %; Ener. z T: 0.29 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 36.18 mg;	E: 2176.33 kcal; B: 67.56 g; T: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 329.16 g; W tym cukry: 72.13 g; Bł.: 18.17 g; Sól: 5.21 g; WW: 31.02 Por; Ener. z B: 12.42 %; Ener. z W: 57.16 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3238.53 mg;
2024-01-26 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 40 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 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 ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 40 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 40 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	E: 154.32 kcal; B: 2.38 g; T: 0.05 g; Kw. tł. nasy.: 0.01 g; W: 34.78 g; W tym cukry: 0.27 g; Bł.: 3.18 g; Sól: 0.16 g; WW: 3.15 Por; Ener. z B: 6.17 %; Ener. z W: 81.91 %; Ener. z T: 0.29 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 36.18 mg;	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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 Twarożek 40 g (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g
II ŚN				Jabłko 150 g						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona 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.)		Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Salata 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g 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 Pomidor 80 g	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2284.55 kcal; B: 82.75 g; T: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 327.64 g; W tym cukry: 85.48 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 6.03 g; WW: 29.82 Por; Ener. z B: 14.49 %; Ener. z W: 52.09 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3738.19 mg;	E: 2256.88 kcal; B: 88.64 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 336.32 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 5.89 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 54.52 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3611.18 mg;	E: 2444.85 kcal; B: 116.60 g; T: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; W: 348.80 g; W tym cukry: 91.86 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 9.50 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 19.08 %; Ener. z W: 51.47 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3893.27 mg;	E: 1630.17 kcal; B: 81.07 g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 199.57 g; W tym cukry: 34.39 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 8.19 g; WW: 16.79 Por; Ener. z B: 19.89 %; Ener. z W: 41.22 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 2821.32 mg;	E: 2300.43 kcal; B: 82.17 g; T: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 365.58 g; W tym cukry: 125.05 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 6.32 g; WW: 34.28 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 59.65 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3414.65 mg;	E: 2206.98 kcal; B: 87.79 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 323.56 g; W tym cukry: 80.21 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 5.47 g; WW: 30.07 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 54.37 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3460.68 mg;	E: 1884.81 kcal; B: 69.88 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 283.14 g; W tym cukry: 54.77 g; Bł.: 22.93 g; Sól: 7.08 g; WW: 26.05 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 55.22 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2898.01 mg;	E: 2311.51 kcal; B: 88.37 g; T: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 340.79 g; W tym cukry: 79.97 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 5.54 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 52.88 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3664.16 mg;	E: 2226.83 kcal; B: 70.64 g; T: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 325.24 g; W tym cukry: 79.95 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 3.74 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 12.69 %; Ener. z W: 54.52 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3337.63 mg;	
2024-01-26 piątek	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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	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 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	
2024-01-27 sobota	Śniadanie									

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-27 sobota	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)									
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 250 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem () 200 g		Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt					Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-27 sobota	E: 2252.98 kcal; B: 77.08 g; T: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 322.63 g; W tym cukry: 84.56 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 11.01 g; WW: 29.22 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 51.77 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4064.22 mg;	E: 2127.43 kcal; B: 89.71 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 317.27 g; W tym cukry: 82.33 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 8.62 g; WW: 29.07 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 54.42 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4136.30 mg;	E: 2596.58 kcal; B: 130.22 g; T: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; W: 341.29 g; W tym cukry: 87.96 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 8.84 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 20.06 %; Ener. z W: 47.36 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4796.18 mg;	E: 1869.26 kcal; B: 89.11 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 232.33 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 9.10 g; WW: 19.84 Por; Ener. z B: 19.07 %; Ener. z W: 42.21 %; Ener. z T: 34.79 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3586.44 mg;	E: 2410.74 kcal; B: 90.44 g; T: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 355.97 g; W tym cukry: 100.92 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 8.70 g; WW: 33.35 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 55.09 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3829.22 mg;	E: 2077.53 kcal; B: 88.86 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 304.51 g; W tym cukry: 81.69 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 8.20 g; WW: 28.30 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 54.26 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3985.80 mg;	E: 1980.71 kcal; B: 81.10 g; T: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 303.88 g; W tym cukry: 61.72 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 7.93 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 56.79 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3671.53 mg;	E: 2271.71 kcal; B: 89.75 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 87.06 g; Bł.: 40.30 g; Sól: 4.53 g; WW: 31.32 Por; Ener. z B: 15.80 %; Ener. z W: 54.90 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4230.63 mg;		E: 2202.35 kcal; B: 68.60 g; T: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 312.82 g; W tym cukry: 79.77 g; Bł.: 19.62 g; Sól: 6.41 g; WW: 29.42 Por; Ener. z B: 12.46 %; Ener. z W: 53.25 %; Ener. z T: 32.20 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3797.00 mg;
2024-01-28 niedziela	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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-28 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony 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 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 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) 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
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Mandarynka 1 szt				Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.)	Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 ŻYT.) 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 ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykami 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 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- Specjalna	STAR- Bezglutenowa
2024-01-28 niedziela	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
		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: 2858.59 kcal; B: 124.73 g; T: 114.28 g; Kw. tł. nasy.: 49.33 g; W: 348.70 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 9.65 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 44.11 %; Ener. z T: 35.98 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4182.92 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: 2516.27 kcal; B: 103.00 g; T: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 329.66 g; W tym cukry: 62.35 g; Bł.: 21.07 g; Sól: 5.95 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 49.05 %; Ener. z T: 32.54 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; 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: 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;	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;

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-01-22 poniedziałek	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 Sałata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chrupki kukurydziane 20 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chrupki kukurydziane 20 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
		II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g			
2024-01-22 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta. 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-01-22 poniedziałek	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g				
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) 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 Pomidor 100 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g		
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	E: 1834.63 kcal; B: 68.25 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 300.32 g; W tym cukry: 80.39 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 6.57 g; WW: 27.93 Por; Ener. z B: 14.88 %; Ener. z W: 60.83 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2656.07 mg;	E: 1594.53 kcal; B: 54.92 g; T: 32.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; W: 280.44 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 23.02 g; Sól: 4.05 g; WW: 25.66 Por; Ener. z B: 13.78 %; Ener. z W: 64.58 %; Ener. z T: 18.52 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2806.18 mg;	E: 1693.59 kcal; B: 51.99 g; T: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 279.43 g; W tym cukry: 81.92 g; Bł.: 23.02 g; Sól: 3.95 g; WW: 25.57 Por; Ener. z B: 12.28 %; Ener. z W: 60.56 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2794.53 mg;	E: 1884.24 kcal; B: 71.54 g; T: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 275.09 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 4.97 g; WW: 25.33 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 53.59 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2907.51 mg;	E: 1482.87 kcal; B: 65.91 g; T: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 207.77 g; W tym cukry: 46.21 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 9.67 g; WW: 17.75 Por; Ener. z B: 17.78 %; Ener. z W: 48.10 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 2633.64 mg;	E: 1947.05 kcal; B: 73.40 g; T: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 298.15 g; W tym cukry: 80.70 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 5.24 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 56.87 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2724.57 mg;			

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,) 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% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chrupki kukurydziane 20 g 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2024-01-23 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SOJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
2024-01-23 wfórek Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g ((MLE.)) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g ((MLE.)) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g ((MLE.)) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 rozdrobiony parzony, wędzony 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g ((MLE.)) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g ((MLE.)) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ((MLE.))			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ((MLE.))			

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwo przysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-23 wtorek	E: 2413.47 kcal; B: 107.55 g; T: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 371.45 g; W tym cukry: 101.19 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.93 g; WW: 34.46 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 57.05 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3897.33 mg;	E: 2055.38 kcal; B: 54.95 g; T: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; W: 380.34 g; W tym cukry: 95.55 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 4.58 g; WW: 35.07 Por; Ener. z B: 10.69 %; Ener. z W: 68.22 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4191.50 mg;	E: 2142.62 kcal; B: 55.01 g; T: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 385.61 g; W tym cukry: 95.10 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 4.55 g; WW: 35.75 Por; Ener. z B: 10.27 %; Ener. z W: 66.71 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4138.20 mg;	E: 1873.14 kcal; B: 77.64 g; T: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 289.41 g; W tym cukry: 74.61 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 7.09 g; WW: 26.78 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 57.29 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2908.62 mg;	E: 1376.71 kcal; B: 76.31 g; T: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 198.60 g; W tym cukry: 25.03 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 8.30 g; WW: 16.64 Por; Ener. z B: 22.17 %; Ener. z W: 48.41 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 3042.95 mg;	E: 2473.31 kcal; B: 107.61 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 371.51 g; W tym cukry: 101.24 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.93 g; WW: 34.47 Por; Ener. z B: 17.40 %; Ener. z W: 55.68 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3899.33 mg;		
2024-01-24 środa 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mus z jabłek prażonych 150 g Mix sałat 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 60 g Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 60 g Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 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 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g		
II ŚN					Jabłko 150 g			

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-24 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
		PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) 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.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Salata 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)			
2024-01-24 środa	E: 2049.22 kcal; B: 73.69 g; T: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 353.78 g; W tym cukry: 101.73 g; Bł.: 27.28 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.85 Por; Ener. z B: 14.38 %; Ener. z W: 63.73 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3791.20 mg;	E: 2008.93 kcal; B: 36.91 g; T: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; W: 395.60 g; W tym cukry: 121.58 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.24 Por; Ener. z B: 7.35 %; Ener. z W: 73.87 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2340.50 mg;	E: 2106.17 kcal; B: 37.00 g; T: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; W: 395.69 g; W tym cukry: 121.66 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.25 Por; Ener. z B: 7.03 %; Ener. z W: 70.48 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2343.75 mg;	E: 1952.41 kcal; B: 61.45 g; T: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 326.69 g; W tym cukry: 99.64 g; Bł.: 22.77 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.64 Por; Ener. z B: 12.59 %; Ener. z W: 62.27 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3840.20 mg;	E: 1548.85 kcal; B: 61.91 g; T: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 243.66 g; W tym cukry: 40.43 g; Bł.: 36.50 g; Sól: 6.34 g; WW: 20.80 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 53.50 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 3356.58 mg;	E: 1994.35 kcal; B: 68.19 g; T: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 326.47 g; W tym cukry: 89.24 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 6.43 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 60.00 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3987.96 mg;		
2024-01-25 czwartek	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Miód 25 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,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Miód 25 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,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)		
II ŚN					Słupki z warzyw () 150 g			

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwo przysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-25 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Chrupki kukurydziane 10 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sita&Moc 1 szt							

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-25 czwartek	E: 2053.07 kcal; B: 81.73 g; T: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; W: 322.77 g; W tym cukry: 74.83 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 7.45 g; WW: 29.35 Por; Ener. z B: 15.92 %; Ener. z W: 57.31 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3664.70 mg;	E: 1951.80 kcal; B: 47.07 g; T: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; W: 340.04 g; W tym cukry: 72.92 g; Bł.: 27.83 g; Sól: 4.26 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 9.65 %; Ener. z W: 63.98 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3380.35 mg;	E: 1961.90 kcal; B: 41.14 g; T: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 73.50 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 4.53 g; WW: 31.23 Por; Ener. z B: 8.39 %; Ener. z W: 63.72 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3395.10 mg;	E: 2124.51 kcal; B: 77.44 g; T: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; W: 325.56 g; W tym cukry: 71.89 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 8.90 g; WW: 29.59 Por; Ener. z B: 14.58 %; Ener. z W: 55.84 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3628.45 mg;	E: 1806.33 kcal; B: 74.16 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; W: 268.35 g; W tym cukry: 34.74 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 8.86 g; WW: 22.80 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 50.70 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 3732.92 mg;	E: 2203.81 kcal; B: 86.82 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 82.23 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 7.59 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 55.31 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3862.20 mg;		
2024-01-26 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 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 Twarożek 40 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Twarożek 40 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 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,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 40 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN					Jabłko 150 g			Jabłko 150 g

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwo przysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty oprószony z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)				
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

	STAR-Niskotłuszczowa	STAR-Ubogopurynowa	STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzyca bezmleczna	STAR-Bogatoresztkowa	STAR-ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR-ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-26 piątek	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pomidor 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2203.81 kcal; B: 94.94 g; T: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 336.11 g; W tym cukry: 80.49 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 55.79 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3665.53 mg;	E: 2097.31 kcal; B: 53.68 g; T: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 384.38 g; W tym cukry: 102.29 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 4.86 g; WW: 35.37 Por; Ener. z B: 10.24 %; Ener. z W: 67.38 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3007.08 mg;	E: 2088.10 kcal; B: 44.84 g; T: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 382.43 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 5.56 g; WW: 35.16 Por; Ener. z B: 8.59 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 2914.73 mg;	E: 2023.06 kcal; B: 79.09 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 297.38 g; W tym cukry: 55.41 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 8.16 g; WW: 26.95 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3115.01 mg;	E: 1545.72 kcal; B: 69.11 g; T: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 220.62 g; W tym cukry: 36.09 g; Bł.: 35.55 g; Sól: 8.82 g; WW: 18.52 Por; Ener. z B: 17.88 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 4.60 %; K: 3120.95 mg;	E: 2249.38 kcal; B: 88.94 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 334.97 g; W tym cukry: 80.10 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.70 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 54.49 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3693.68 mg;	E: 2190.93 kcal; B: 76.04 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 337.93 g; W tym cukry: 87.93 g; Bł.: 26.69 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 13.88 %; Ener. z W: 56.82 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3211.38 mg;	E: 1522.43 kcal; B: 73.05 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 188.76 g; W tym cukry: 29.37 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 6.93 g; WW: 15.99 Por; Ener. z B: 19.19 %; Ener. z W: 42.02 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 2359.96 mg;
2024-01-27 sobota	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g 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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-01-27 sobota	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.)			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	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoreszkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-27 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pastę z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)			
PN								

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-27 sobota	E: 2041.09 kcal; B: 89.65 g; T: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; W: 317.18 g; W tym cukry: 82.28 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 8.60 g; WW: 29.06 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 56.70 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4134.30 mg;	E: 1936.75 kcal; B: 46.73 g; T: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 357.60 g; W tym cukry: 86.57 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 6.09 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B: 9.65 %; Ener. z W: 68.08 %; Ener. z T: 18.86 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2761.34 mg;	E: 2098.63 kcal; B: 47.56 g; T: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 384.99 g; W tym cukry: 86.47 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 6.98 g; WW: 35.69 Por; Ener. z B: 9.07 %; Ener. z W: 68.05 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2998.72 mg;	E: 1904.23 kcal; B: 77.54 g; T: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 289.28 g; W tym cukry: 69.72 g; Bł.: 21.97 g; Sól: 7.55 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 56.15 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3626.90 mg;	E: 1954.93 kcal; B: 86.97 g; T: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 260.37 g; W tym cukry: 20.88 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 10.01 g; WW: 22.36 Por; Ener. z B: 17.80 %; Ener. z W: 45.49 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3374.77 mg;	E: 2127.43 kcal; B: 89.71 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 317.27 g; W tym cukry: 82.33 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 8.62 g; WW: 29.07 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 54.42 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4136.30 mg;	E: 2029.18 kcal; B: 73.78 g; T: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 296.90 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 23.59 g; Sól: 7.03 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 53.88 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3313.31 mg;	E: 1742.32 kcal; B: 73.01 g; T: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; W: 212.02 g; W tym cukry: 25.98 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 7.65 g; WW: 18.24 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 41.51 %; Ener. z T: 38.12 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3092.04 mg;
2024-01-28 niedziela	Śniadanie Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 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-pszeny 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-pszeny 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,) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g
II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)			Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-01-28 niedziela	Obiad	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	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 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	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 () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g				Mandarynka 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Mandarynka 1 szt	
	PD								
	Kolacja	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	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU 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	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 ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 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 ŻYT, GLU JĘCZ.)	Twarożek 60 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

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA STARACHOWICE**

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwostraw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-01-28 niedziela	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
		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;	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: 2454.47 kcal; B: 98.60 g; T: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; W: 334.24 g; W tym cukry: 59.63 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.01 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 50.54 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3760.55 mg;	E: 1643.82 kcal; B: 86.33 g; T: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 175.72 g; W tym cukry: 22.28 g; Bł.: 26.69 g; Sól: 6.47 g; WW: 14.94 Por; Ener. z B: 21.01 %; Ener. z W: 36.26 %; Ener. z T: 39.40 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 2933.56 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,