

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-03-11 poniedziałek	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka 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> ) Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt					
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )
		PN	Wartość energetyczna: 1995.99 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.46 g; WW: 29.38 Por; : 13.41 %; : 58.94 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2884.38 mg;	Wartość energetyczna: 2008.55 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.85 Por; : 13.42 %; : 63.31 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3180.87 mg;	Wartość energetyczna: 2170.17 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.43 g; WW: 34.01 Por; : 14.35 %; : 62.58 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3421.19 mg;	Wartość energetyczna: 1686.43 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 242.98 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.81 g; WW: 20.48 Por; : 17.11 %; : 48.71 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 3864.00 mg;	Wartość energetyczna: 2241.22 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.48 Por; : 14.12 %; : 61.42 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3465.01 mg;	Wartość energetyczna: 1978.00 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 5.53 g; WW: 30.82 Por; : 12.90 %; : 62.24 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3046.24 mg;	Wartość energetyczna: 2114.15 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 4.90 g; WW: 30.74 Por; : 12.20 %; : 58.14 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3129.34 mg;	Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 51.10 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 413.92 g; W tym cukry: 195.37 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 3.93 g; WW: 39.05 Por; : 8.82 %; : 67.15 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2779.25 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ.</b>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<b>MLE.</b>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<b>SOJ.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<b>SOJ.</b>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )							
2024-03-12 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<b>JAJ, GOR.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<b>JAJ, GOR.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Pierogi z truskawkami* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<b>MLE.</b>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	
		PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>							

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-03-12 wtorek	Kolacja	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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 80 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2181.15 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.02 g; WW: 27.36 Por.; : 15.50 %; : 49.93 %; Ener. z T: 31.88 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3808.80 mg;	Wartość energetyczna: 2201.59 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.72 g; WW: 29.49 Por.; : 15.97 %; : 53.23 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3816.68 mg;	Wartość energetyczna: 2524.93 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.33 g; WW: 29.21 Por.; : 18.44 %; : 45.94 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4220.19 mg;	Wartość energetyczna: 1580.83 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 192.96 g; W tym cukry: 25.53 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.70 g; WW: 16.41 Por.; : 18.84 %; : 41.40 %; Ener. z T: 36.17 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3221.22 mg;	Wartość energetyczna: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.77 Por.; : 15.76 %; : 55.90 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3984.78 mg;	Wartość energetyczna: 2275.22 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.39 g; WW: 31.19 Por.; : 16.96 %; : 54.45 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3666.18 mg;	Wartość energetyczna: 2085.00 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.29 Por.; : 15.72 %; : 57.66 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3966.44 mg;	Wartość energetyczna: 2029.45 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 4.46 g; WW: 29.51 Por.; : 13.69 %; : 58.16 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2059.48 mg;	Wartość energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.49 Por.; : 12.35 %; : 56.01 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4161.64 mg;	Wartość energetyczna: 2157.16 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.07 g; WW: 31.54 Por.; : 15.59 %; : 57.98 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4538.18 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-13 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> ) Ser topiony 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )						
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi b/c ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 70 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-13 środa Kolacja PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2203.19 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 10.20 g; WW: 25.51 Por; : 15.36 %; : 46.36 %; Ener. z T: 34.40 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2936.67 mg;	Wartość energetyczna: 2097.83 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.54 g; WW: 27.38 Por; : 16.95 %; : 52.05 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3366.32 mg;	Wartość energetyczna: 2374.23 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 9.10 g; WW: 28.56 Por; : 19.40 %; : 47.98 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3735.28 mg;	Wartość energetyczna: 1617.56 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 224.14 g; W tym cukry: 33.13 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 6.15 g; WW: 19.04 Por; : 19.40 %; : 46.99 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3365.15 mg;	Wartość energetyczna: 2472.84 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 120.92 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.07 g; WW: 34.69 Por; : 15.88 %; : 56.07 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3700.40 mg;	Wartość energetyczna: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.62 g; WW: 27.74 Por; : 16.01 %; : 54.10 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2913.99 mg;	Wartość energetyczna: 1945.27 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.81 g; WW: 26.53 Por; : 15.64 %; : 54.60 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2809.32 mg;	Wartość energetyczna: 2494.52 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 411.40 g; W tym cukry: 116.12 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 5.35 g; WW: 38.10 Por; : 10.56 %; : 60.95 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 5082.30 mg;	Wartość energetyczna: 2136.79 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.77 g; WW: 27.56 Por; : 14.41 %; : 51.46 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 2987.17 mg;	Wartość energetyczna: 2072.49 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.62 Por; : 16.42 %; : 55.18 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3139.32 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )						
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 440 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>SEL, PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-03-14 czwartek	Koleja	PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Banan 1szt. 1 szt		Mus z jablek prażonych 150 g	
			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> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białek wieprzowego 80 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2024-03-14 czwartek	Koleja	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2505.81 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 6.77 g; WW: 31.70 Por; : 15.28 %; : 50.19 %; Ener. z T: 30.30 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4399.30 mg;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.26 g; WW: 31.31 Por; : 17.79 %; : 54.52 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3626.18 mg;	Wartość energetyczna: 2577.52 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.72 g; WW: 32.19 Por; : 19.22 %; : 49.55 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3413.42 mg;	Wartość energetyczna: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 272.41 g; W tym cukry: 30.09 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 6.75 g; WW: 22.97 Por; : 16.06 %; : 45.41 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3603.25 mg;	Wartość energetyczna: 2361.29 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.64 Por; : 16.82 %; : 55.07 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2980.74 mg;	Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.78 Por; : 15.86 %; : 56.42 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3400.03 mg;	Wartość energetyczna: 2137.07 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.57 Por; : 13.97 %; : 60.53 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3116.13 mg;	Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.99 Por; : 14.00 %; : 56.26 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 3352.69 mg;



Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )						
		Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> )		Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-15 piątek Kolaża PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pojędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2669.30 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 104.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.72 Por; : 16.44 %; : 46.17 %; Ener. z T: 35.22 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3598.55 mg;	Wartość energetyczna: 2616.04 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.29 Por; : 17.52 %; : 50.85 %; Ener. z T: 29.40 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4190.30 mg;	Wartość energetyczna: 2864.33 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 107.75 g; Kw. tł. nasy.: 47.49 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 11.35 g; WW: 31.85 Por; : 19.18 %; : 44.44 %; Ener. z T: 33.86 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4360.19 mg;	Wartość energetyczna: 2038.63 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.44 g; WW: 16.92 Por; : 20.99 %; : 33.42 %; Ener. z T: 42.65 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3035.71 mg;	Wartość energetyczna: 2446.06 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.53 Por; : 17.35 %; : 54.94 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3704.47 mg;	Wartość energetyczna: 2566.14 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.01 g; WW: 32.52 Por; : 17.73 %; : 50.66 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4039.80 mg;	Wartość energetyczna: 2117.43 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 4.70 g; WW: 29.47 Por; : 12.21 %; : 55.52 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3416.86 mg;	Wartość energetyczna: 2608.84 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.55 g; WW: 32.75 Por; : 16.84 %; : 50.23 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3352.75 mg;	Wartość energetyczna: 2597.60 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.81 g; WW: 33.43 Por; : 14.87 %; : 51.45 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3686.19 mg;	Wartość energetyczna: 2545.11 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.13 g; WW: 33.22 Por; : 17.63 %; : 52.16 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4154.40 mg;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-16 sobota	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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
		II ŚN			Jabłko 150 g						
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-03-16 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLUPSZ, SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt					Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2149.41 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.32 g; WW: 31.35 Por; : 12.96 %; : 58.24 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2468.01 mg;	Wartość energetyczna: 2326.49 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 126.17 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.52 g; WW: 35.06 Por; : 14.18 %; : 60.25 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3675.20 mg;	Wartość energetyczna: 2731.91 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 396.02 g; W tym cukry: 126.65 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.02 g; WW: 35.85 Por; : 18.57 %; : 52.46 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4208.45 mg;	Wartość energetyczna: 1787.03 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 262.11 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.38 g; WW: 22.51 Por; : 17.02 %; : 50.50 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 3069.76 mg;	Wartość energetyczna: 2465.03 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 36.35 Por; : 13.93 %; : 58.76 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3606.07 mg;	Wartość energetyczna: 2215.07 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 116.78 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 4.01 g; WW: 33.63 Por; : 14.38 %; : 60.72 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3107.08 mg;	Wartość energetyczna: 2106.41 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 128.22 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 4.05 g; WW: 33.73 Por; : 13.44 %; : 64.07 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3297.65 mg;	Wartość energetyczna: 2281.88 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.29 g; WW: 33.13 Por; : 11.95 %; : 58.12 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3188.29 mg;	Wartość energetyczna: 2193.53 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.84 g; WW: 32.83 Por; : 12.65 %; : 59.94 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3134.37 mg;	Wartość energetyczna: 2192.03 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 374.20 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.37 g; WW: 34.07 Por; : 14.31 %; : 62.15 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3504.33 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-17 niedziela	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> ) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	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 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	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )						
		Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką* 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 70 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
PD	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2024-03-17 niedziela	Kolaga	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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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  Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt 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	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2318.72 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.93 Por; : 13.51 %; : 51.63 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3590.29 mg;	Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.12 Por; : 15.27 %; : 52.57 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4042.51 mg;	Wartość energetyczna: 2620.02 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 97.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.48 g; WW: 31.04 Por; : 16.39 %; : 47.34 %; Ener. z T: 33.61 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4248.01 mg;	Wartość energetyczna: 1630.60 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 204.05 g; W tym cukry: 23.04 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.62 g; WW: 17.57 Por; : 20.11 %; : 42.82 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3074.06 mg;	Wartość energetyczna: 2381.15 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 6.23 g; WW: 33.58 Por; : 15.88 %; : 56.34 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3935.17 mg;	Wartość energetyczna: 2309.68 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.66 g; WW: 30.67 Por; : 15.43 %; : 53.16 %; Ener. z T: 29.40 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3850.26 mg;	Wartość energetyczna: 2037.44 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.32 g; WW: 27.69 Por; : 14.56 %; : 54.37 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3554.26 mg;	Wartość energetyczna: 2314.68 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.80 Por; : 15.05 %; : 53.19 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3463.88 mg;	Wartość energetyczna: 2026.12 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 4.28 g; WW: 28.55 Por; : 12.09 %; : 56.39 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3387.52 mg;	Wartość energetyczna: 2327.54 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.91 g; WW: 34.71 Por; : 14.75 %; : 59.63 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4400.71 mg;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 1690.65 kcal; Białko ogółem: 41.61 g; Tłuszcz: 23.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 4.19 g; WW: 31.76 Por; : 9.85 %; : 74.91 %; Ener. z T: 12.39 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2318.82 mg;	Wartość energetyczna: 1806.94 kcal; Białko ogółem: 39.48 g; Tłuszcz: 28.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.11 g; WW: 33.52 Por; : 8.74 %; : 74.01 %; Ener. z T: 14.35 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2502.03 mg;	Wartość energetyczna: 2043.80 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 5.52 g; WW: 30.04 Por; : 12.82 %; : 58.75 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3068.67 mg;	Wartość energetyczna: 1573.62 kcal; Białko ogółem: 64.29 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 230.69 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.93 g; WW: 19.28 Por; : 16.34 %; : 49.20 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 3187.19 mg;	Wartość energetyczna: 1989.55 kcal; Białko ogółem: 61.39 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 116.07 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.35 Por; : 12.34 %; : 64.96 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3099.87 mg;	



Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Bulka 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bulka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-12 wtorek	Kolacja	Bulka 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1805.94 kcal; Białko ogółem: 41.53 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.13 g; WW: 30.62 Por; : 9.20 %; : 67.60 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 1293.67 mg;	Wartość energetyczna: 1858.07 kcal; Białko ogółem: 44.44 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.81 g; WW: 31.42 Por; : 9.57 %; : 67.31 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2390.04 mg;	Wartość energetyczna: 2011.37 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.58 g; WW: 28.59 Por; : 14.60 %; : 56.44 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4116.94 mg;	Wartość energetyczna: 1503.42 kcal; Białko ogółem: 64.54 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 195.65 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.02 g; WW: 16.47 Por; : 17.17 %; : 43.61 %; Ener. z T: 35.22 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3026.08 mg;	Wartość energetyczna: 2201.59 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.72 g; WW: 29.49 Por; : 15.97 %; : 53.23 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3816.68 mg;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-13 środa Śniadanie II ŚN Obiad PD	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )		
	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-13 środa	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
			Wartość energetyczna: 1666.91 kcal; Białko ogółem: 46.55 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 5.68 g; WW: 27.33 Por; : 11.17 %; : 65.62 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2331.66 mg;	Wartość energetyczna: 1834.36 kcal; Białko ogółem: 48.05 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.73 g; WW: 27.89 Por; : 10.48 %; : 60.81 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2851.09 mg;	Wartość energetyczna: 1922.41 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 277.31 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 7.52 g; WW: 25.73 Por; : 15.40 %; : 53.57 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2841.52 mg;	Wartość energetyczna: 1668.25 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 245.35 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.57 g; WW: 21.03 Por; : 16.31 %; : 50.41 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 3221.59 mg;	Wartość energetyczna: 2097.83 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.54 g; WW: 27.38 Por; : 16.95 %; : 52.05 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3366.32 mg;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z warzywami*. 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-14 czwartek	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolaćca	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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1754.97 kcal; Białko ogółem: 47.46 g; Tłuszcz: 23.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.32 Por; : 10.82 %; : 73.30 %; Ener. z T: 12.17 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2475.67 mg;	Wartość energetyczna: 1807.10 kcal; Białko ogółem: 48.17 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.63 Por; : 10.66 %; : 67.45 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2958.92 mg;	Wartość energetyczna: 1950.59 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 8.31 g; WW: 27.44 Por; : 17.06 %; : 55.75 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3052.43 mg;	Wartość energetyczna: 1815.43 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; W tym cukry: 16.12 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.98 g; WW: 22.22 Por; : 16.33 %; : 48.42 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 2667.39 mg;	Wartość energetyczna: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.19 Por; : 17.12 %; : 55.27 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3592.28 mg;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatobiałkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka 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> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bulka 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> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
		Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Knedle z woszczyzna (*) 250 g ( <u>SEL.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-15 piątek	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrości niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2013.42 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 5.77 g; WW: 32.57 Por; : 14.69 %; : 64.74 %; Ener. z T: 17.64 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 2945.10 mg;	Wartość energetyczna: 2069.23 kcal; Białko ogółem: 43.80 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 4.92 g; WW: 34.34 Por; : 8.47 %; : 66.33 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3121.08 mg;	Wartość energetyczna: 2066.00 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 4.58 g; WW: 27.41 Por; : 12.80 %; : 52.94 %; Ener. z T: 32.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3497.40 mg;	Wartość energetyczna: 1737.74 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 210.86 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.61 g; WW: 18.08 Por; : 14.20 %; : 41.53 %; Ener. z T: 40.63 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 2615.97 mg;	Wartość energetyczna: 2611.72 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.24 Por; : 17.49 %; : 50.88 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4154.12 mg;		



Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
		II ŚN			Jabłko 150 g		
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-16 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g		
	PN	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt						
			Wartość energetyczna: 1746.69 kcal; Białko ogółem: 43.10 g; Tłuszcz: 33.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 4.70 g; WW: 30.37 Por; : 9.87 %; : 69.74 %; Ener. z T: 17.07 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3067.20 mg;	Wartość energetyczna: 1893.02 kcal; Białko ogółem: 43.76 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 4.72 g; WW: 30.78 Por; : 9.25 %; : 65.16 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3511.29 mg;	Wartość energetyczna: 2179.94 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.94 Por; : 13.06 %; : 60.34 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3693.08 mg;	Wartość energetyczna: 1753.46 kcal; Białko ogółem: 58.93 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 5.85 g; WW: 23.40 Por; : 13.44 %; : 53.39 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 3229.94 mg;	Wartość energetyczna: 2326.49 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 126.17 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.52 g; WW: 35.06 Por; : 14.18 %; : 60.25 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3675.20 mg;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )		
		Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 60 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			Mandarynka 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- Specjalna
2024-03-17 niedziela	Kolacja	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.25 g; WW: 38.98 Por; : 11.06 %; : 69.32 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3417.69 mg;	Wartość energetyczna: 2212.14 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.80 g; WW: 36.89 Por; : 11.54 %; : 66.71 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3478.64 mg;	Wartość energetyczna: 1983.72 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.94 g; WW: 27.48 Por; : 15.50 %; : 55.32 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3783.01 mg;	Wartość energetyczna: 1380.62 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 191.94 g; W tym cukry: 24.03 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.75 g; WW: 16.40 Por; : 20.25 %; : 47.23 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 2917.40 mg;	Wartość energetyczna: 2364.43 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.42 Por; : 15.06 %; : 53.22 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4000.76 mg;	Wartość energetyczna: 113.40 kcal; Białko ogółem: 2.46 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 23.85 g; W tym cukry: 0.42 g; Błonnik pok.: 0.99 g; Sól: 0.01 g; WW: 2.28 Por; : 8.68 %; : 80.63 %; Ener. z T: 5.48 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 0.00 mg;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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