

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonna, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Chrupki kukurydziane 20 g
		III SN			Jabłko 150 g						
2024-08-19 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )			

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-19 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica 250 ml Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 14 g ( <b>MLE.</b> ) dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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- Niskołuszczowa
2024-08-19 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2062.51 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.75 g; WW: 26.97 Por; : 12.63 %; : 58.27 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3798.96 mg;	Wartość energetyczna: 2130.46 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.01 g; WW: 28.70 Por; : 13.60 %; : 58.91 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4055.63 mg;	Wartość energetyczna: 2298.51 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.38 g; WW: 29.93 Por; : 15.60 %; : 58.07 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4430.58 mg;	Wartość energetyczna: 1719.68 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 218.15 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 7.02 g; WW: 18.46 Por; : 15.14 %; : 50.74 %; Ener. z T: 37.76 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 3186.55 mg;	Wartość energetyczna: 2359.42 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.64 Por; : 15.38 %; : 55.67 %; Ener. z T: 30.84 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3555.70 mg;	Wartość energetyczna: 1978.12 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.08 g; WW: 27.49 Por; : 14.60 %; : 60.40 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3955.18 mg;	Wartość energetyczna: 1932.05 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 123.03 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.21 g; WW: 29.44 Por; : 11.45 %; : 66.55 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3574.57 mg;	Wartość energetyczna: 2132.60 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 4.56 g; WW: 29.16 Por; : 14.20 %; : 60.51 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4296.12 mg;	Wartość energetyczna: 2136.79 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; W tym cukry: 106.43 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.50 Por; : 13.01 %; : 54.81 %; Ener. z T: 33.06 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3735.81 mg;	Wartość energetyczna: 2033.78 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.22 Por; : 13.35 %; : 62.97 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3794.83 mg;

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-20 wtorek Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-20 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 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 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 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 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 bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )
	PD									

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-20 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa 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	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa 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
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2309.77 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.86 Por; : 15.96 %; : 59.68 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3395.47 mg;	Wartość energetyczna: 2346.70 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.54 Por; : 16.12 %; : 63.17 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3782.17 mg;	Wartość energetyczna: 2507.20 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.06 Por; : 18.50 %; : 57.49 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4177.62 mg;	Wartość energetyczna: 1704.26 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 253.21 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.68 g; WW: 21.74 Por; : 18.26 %; : 59.43 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3161.54 mg;	Wartość energetyczna: 2389.22 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 127.32 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 7.30 g; WW: 37.58 Por; : 15.81 %; : 65.79 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3247.65 mg;	Wartość energetyczna: 2267.42 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.60 g; WW: 33.15 Por; : 15.93 %; : 62.02 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3631.67 mg;	Wartość energetyczna: 1995.45 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 5.79 g; WW: 29.89 Por; : 16.55 %; : 63.97 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3230.14 mg;	Wartość energetyczna: 2376.01 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 4.31 g; WW: 34.04 Por; : 12.33 %; : 61.83 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3550.92 mg;	Wartość energetyczna: 2290.33 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 5.79 g; WW: 33.17 Por; : 13.60 %; : 60.75 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3239.86 mg;	Wartość energetyczna: 2286.86 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.54 Por; : 16.53 %; : 64.81 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3780.17 mg;	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-21 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g	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>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 1 szt dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 1 szt dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )							

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-21 środa Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g	



Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-21 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 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 ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.61 g; WW: 27.96 Por; : 15.09 %; : 53.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3674.43 mg;	Wartość energetyczna: 2100.27 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.62 Por; : 17.60 %; : 58.88 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3705.52 mg;	Wartość energetyczna: 2345.56 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.62 g; WW: 29.46 Por; : 18.46 %; : 55.23 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4045.68 mg;	Wartość energetyczna: 1814.82 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 249.45 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 5.80 g; WW: 21.84 Por; : 17.47 %; : 54.98 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3897.33 mg;	Wartość energetyczna: 2171.55 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 114.96 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.39 Por; : 16.30 %; : 63.78 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3927.20 mg;	Wartość energetyczna: 2039.88 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 7.10 g; WW: 27.84 Por; : 17.58 %; : 58.10 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3555.02 mg;	Wartość energetyczna: 1764.85 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 7.73 g; WW: 27.08 Por; : 15.63 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2960.70 mg;	Wartość energetyczna: 2615.10 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 6.32 g; WW: 32.83 Por; : 13.41 %; : 54.83 %; Ener. z T: 34.02 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4133.99 mg;	Wartość energetyczna: 1950.40 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sól: 3.91 g; WW: 26.77 Por; : 14.08 %; : 58.01 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3429.41 mg;	Wartość energetyczna: 1950.57 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 115.39 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.07 g; WW: 30.40 Por; : 15.93 %; : 67.76 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3801.52 mg;	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. MLE.</b> <b>może zawierać:</b> <b>GLU PSZ. JAJ.</b> <b>SEL. GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )						

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-22 czwartek	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g</p>	<p>Ziemniaczana * () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (<b>GOR.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g</p>
	PD	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, 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>)</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>				

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-22 czwartek Kolacja	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ.</b> <b>może zawierać:</b> <b>GLU PSZ. JAJ.</b> <b>OZI, MLE, SEL.</b> <b>GOR, SEZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> <b>JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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- Niskołuszczowa
2024-08-22 czwartek	Wartość energetyczna: 2046.24 kcal; Białko ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.89 g; WW: 30.25 Por; : 11.20 %; : 64.27 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3165.24 mg;	Wartość energetyczna: 2090.76 kcal; Białko ogółem: 64.88 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.75 g; WW: 31.79 Por; : 12.41 %; : 65.12 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3150.19 mg;	Wartość energetyczna: 2338.62 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.90 g; WW: 31.14 Por; : 15.68 %; : 58.59 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3378.68 mg;	Wartość energetyczna: 1540.81 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 217.63 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 5.84 g; WW: 18.34 Por; : 16.25 %; : 56.50 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 3222.10 mg;	Wartość energetyczna: 2185.93 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.32 Por; : 14.10 %; : 64.34 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3758.97 mg;	Wartość energetyczna: 2036.79 kcal; Białko ogółem: 64.44 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.55 Por; : 12.65 %; : 63.42 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2999.69 mg;	Wartość energetyczna: 1879.28 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 5.93 g; WW: 29.77 Por; : 11.93 %; : 67.22 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2753.19 mg;	Wartość energetyczna: 2002.93 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 3.73 g; WW: 31.42 Por; : 12.16 %; : 66.75 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2891.10 mg;	Wartość energetyczna: 2089.38 kcal; Białko ogółem: 50.95 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 3.81 g; WW: 31.77 Por; : 9.75 %; : 63.63 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2816.09 mg;	Wartość energetyczna: 2030.92 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.75 g; WW: 31.78 Por; : 12.77 %; : 67.03 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3148.19 mg;

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-23 piątek Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )									
2024-08-23 piątek	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g		Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g					Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-23 piątek Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )		



Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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- Niskołuszczowa
2024-08-23 piątek	Wartość energetyczna: 2216.32 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.53 g; WW: 28.63 Por; : 15.02 %; : 57.76 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4160.11 mg;	Wartość energetyczna: 2188.14 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.30 g; WW: 29.38 Por; : 16.40 %; : 59.13 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4166.45 mg;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 10.30 g; WW: 29.99 Por; : 19.92 %; : 54.37 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4314.03 mg;	Wartość energetyczna: 1446.31 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 187.49 g; W tym cukry: 29.79 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 6.70 g; WW: 15.34 Por; : 20.14 %; : 51.85 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3351.64 mg;	Wartość energetyczna: 2060.14 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.41 g; WW: 29.63 Por; : 15.06 %; : 62.06 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3059.95 mg;	Wartość energetyczna: 2130.80 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.55 g; WW: 28.47 Por; : 16.66 %; : 58.10 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4015.95 mg;	Wartość energetyczna: 1898.21 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.97 g; WW: 27.05 Por; : 16.24 %; : 62.05 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3488.40 mg;	Wartość energetyczna: 2276.18 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.01 g; WW: 29.41 Por; : 16.33 %; : 58.00 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3736.09 mg;	Wartość energetyczna: 2199.65 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 4.62 g; WW: 29.99 Por; : 12.84 %; : 58.24 %; Ener. z T: 30.07 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3735.71 mg;	Wartość energetyczna: 2055.51 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.29 g; WW: 29.42 Por; : 18.09 %; : 61.96 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3673.79 mg;

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Śliwka szt 1 szt						

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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- Niskołuszczowa	
2024-08-24 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Pierogi z serem i śmiet na słdko* 200 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> ,) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
			Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)				Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> ,)		Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
	PD										

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-24 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa 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	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzzoneka wieprzowa, wędzzone, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2445.15 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 13.30 g; WW: 29.44 Por; : 18.17 %; : 53.07 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3384.51 mg;	Wartość energetyczna: 2358.56 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.50 g; WW: 30.61 Por; : 18.45 %; : 56.81 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3935.05 mg;	Wartość energetyczna: 2644.15 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 11.88 g; WW: 30.88 Por; : 20.66 %; : 52.18 %; Ener. z T: 29.90 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4472.91 mg;	Wartość energetyczna: 1918.02 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 231.27 g; W tym cukry: 26.05 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.39 g; WW: 19.71 Por; : 21.88 %; : 48.23 %; Ener. z T: 33.48 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3532.69 mg;	Wartość energetyczna: 2395.44 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.82 g; WW: 32.13 Por; : 15.61 %; : 58.42 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3964.19 mg;	Wartość energetyczna: 2357.21 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.96 Por; : 18.26 %; : 57.04 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3540.93 mg;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.63 Por; : 15.88 %; : 65.72 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2451.16 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.41 Por; : 16.62 %; : 57.49 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2556.74 mg;	Wartość energetyczna: 2318.81 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 9.03 g; WW: 30.87 Por; : 15.39 %; : 56.38 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3291.05 mg;	Wartość energetyczna: 2298.72 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.50 g; WW: 30.61 Por; : 18.92 %; : 58.28 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3933.05 mg;	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-25 niedziela	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Pomidor 100 g Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Ser żółty 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 100 g dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Dżem 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 100 g dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Jabłko 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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
2024-08-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )		Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-25 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2313.96 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.64 g; WW: 24.92 Por; : 20.19 %; : 47.29 %; Ener. z T: 34.09 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3766.59 mg;	Wartość energetyczna: 2366.38 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.38 g; WW: 26.59 Por; : 20.93 %; : 48.75 %; Ener. z T: 31.77 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4069.64 mg;	Wartość energetyczna: 2580.24 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 10.25 g; WW: 27.16 Por; : 20.30 %; : 46.58 %; Ener. z T: 35.02 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4233.73 mg;	Wartość energetyczna: 1788.22 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 200.19 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.64 g; WW: 17.00 Por; : 23.09 %; : 44.78 %; Ener. z T: 35.27 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3332.28 mg;	Wartość energetyczna: 2382.09 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.48 Por; : 20.02 %; : 51.93 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3774.62 mg;	Wartość energetyczna: 2285.00 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 7.01 g; WW: 25.79 Por; : 20.52 %; : 48.21 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3919.14 mg;	Wartość energetyczna: 1917.47 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 245.87 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 8.14 g; WW: 22.65 Por; : 20.09 %; : 51.29 %; Ener. z T: 30.77 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3585.84 mg;	Wartość energetyczna: 2238.47 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 4.39 g; WW: 30.56 Por; : 14.85 %; : 60.75 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3152.44 mg;	Wartość energetyczna: 2142.88 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 6.02 g; WW: 24.74 Por; : 17.30 %; : 49.43 %; Ener. z T: 34.02 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3477.24 mg;	Wartość energetyczna: 2110.30 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.23 g; WW: 26.25 Por; : 20.62 %; : 54.76 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4079.62 mg;	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
		III ŚN			Jabłko 150 g
2024-08-19 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE.</b> <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>SOJ.</b> <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>SOJ.</b> <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>SEL.</b> ) Surówka z pora i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt



Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-08-19 poniedziałek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( _ <b>może zawierać: MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-19 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1861.38 kcal; Białko ogółem: 51.91 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.55 g; WW: 27.34 Por; : 11.16 %; : 64.73 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3466.49 mg;	Wartość energetyczna: 1783.76 kcal; Białko ogółem: 47.59 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 5.14 g; WW: 28.34 Por; : 10.67 %; : 69.93 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3745.81 mg;	Wartość energetyczna: 1789.46 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 122.22 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.34 g; WW: 25.99 Por; : 12.00 %; : 63.61 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3488.57 mg;	Wartość energetyczna: 1588.33 kcal; Białko ogółem: 52.23 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 243.60 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.37 g; WW: 20.62 Por; : 13.15 %; : 61.35 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 3008.37 mg;

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> <b><u>OZI, MLE, SEL.</u></b> <b><u>GOR, SEZ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> <b><u>OZI, MLE, SEL.</u></b> <b><u>GOR, SEZ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-08-20 wtorek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Solferino * ( ) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )		

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-20 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
PN	Wartość energetyczna: 1729.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 4.12 g; WW: 29.03 Por; : 12.08 %; : 71.57 %; Ener. z T: 18.86 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2152.07 mg;	Wartość energetyczna: 1888.25 kcal; Białko ogółem: 43.82 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 4.17 g; WW: 34.30 Por; : 9.28 %; : 77.09 %; Ener. z T: 16.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2600.10 mg;	Wartość energetyczna: 1936.04 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.15 Por; : 17.32 %; : 62.20 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3185.34 mg;	Wartość energetyczna: 1621.67 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 244.32 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.93 g; WW: 20.82 Por; : 18.70 %; : 60.26 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 3053.37 mg;	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-21 środa Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-08-21 środa

Obiad

STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Grycikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PD Biskopki b/m 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u></b> )			

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-21 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzon ka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata 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.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzon ka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1657.95 kcal; Białko ogółem: 45.30 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 4.85 g; WW: 28.69 Por; : 10.93 %; : 74.43 %; Ener. z T: 17.53 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2626.59 mg;	Wartość energetyczna: 1734.09 kcal; Białko ogółem: 45.94 g; Tłuszcz: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.88 g; WW: 28.97 Por; : 10.60 %; : 72.03 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2898.58 mg;	Wartość energetyczna: 1729.87 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 285.09 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 7.35 g; WW: 26.79 Por; : 15.15 %; : 65.92 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2916.07 mg;	Wartość energetyczna: 1936.46 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.80 g; WW: 25.13 Por; : 14.99 %; : 59.15 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3637.96 mg;



Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-22 czwartek Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )
	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )	Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g
	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> )
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ogórek świeży 100 g
		Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> )	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )
				Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g
				Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-22 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 100 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 100 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Sałata zielona z olejem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-08-22 czwartek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Kolacja	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-08-22 czwartek

STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Wartość energetyczna: 1866.74 kcal; Białko ogółem: 44.57 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.03 g; WW: 30.48 Por; : 9.55 %; : 70.09 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2810.62 mg;	Wartość energetyczna: 1819.82 kcal; Białko ogółem: 43.90 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.01 g; WW: 30.38 Por; : 9.65 %; : 71.69 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2795.52 mg;	Wartość energetyczna: 1981.40 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.11 Por; : 12.30 %; : 67.47 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2903.69 mg;	Wartość energetyczna: 1489.80 kcal; Białko ogółem: 57.16 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 26.49 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.12 g; WW: 19.93 Por; : 15.35 %; : 61.55 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 2817.15 mg;

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-23 piątek Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twarożek 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLUPSZ,</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )
2024-08-23 piątek Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml ( <b><u>GLUPSZ,</u></b> <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLUPSZ,</u></b> <b><u>SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b><u>RYB.</u></b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLUPSZ.</u></b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLUPSZ,</u></b> <b><u>SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b><u>RYB.</u></b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-08-23 piątek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b>)                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Pomidor 100 g                      Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>
PN	<p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<b>SOJ.</b>)</p>	

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-23 piątek	Wartość energetyczna: 1909.24 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.00 g; WW: 29.92 Por; : 11.35 %; : 67.37 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 1987.34 mg;	Wartość energetyczna: 2125.64 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 386.67 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.10 g; WW: 36.09 Por; : 10.30 %; : 72.76 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2520.05 mg;	Wartość energetyczna: 1959.72 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.82 g; WW: 28.15 Por; : 15.73 %; : 63.28 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3638.90 mg;	Wartość energetyczna: 1478.97 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 214.06 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 7.75 g; WW: 17.47 Por; : 19.09 %; : 57.90 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 5.29 %; K: 3576.02 mg;



Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> <b>ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Śliwka szt 1 szt

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-24 sobota	Obiad			
	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-24 sobota Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 114.45 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 4.75 g; WW: 33.19 Por; : 13.23 %; : 68.38 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3594.72 mg;	Wartość energetyczna: 1997.33 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.62 g; WW: 30.96 Por; : 13.61 %; : 68.31 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3914.15 mg;	Wartość energetyczna: 1928.50 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.08 g; WW: 28.04 Por; : 17.19 %; : 63.05 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3523.15 mg;	Wartość energetyczna: 1845.26 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 31.95 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 10.71 g; WW: 20.94 Por; : 20.49 %; : 53.59 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3774.49 mg;

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN				Jabłko 150 g

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, SEL.</u></b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ,</u></b> <b><u>SEL.</u></b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane ( ) 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU</u></b> <b><u>ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU</u></b> <b><u>ZYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-25 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1818.06 kcal; Białko ogółem: 49.75 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.29 g; WW: 30.00 Por; : 10.95 %; : 71.07 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 1914.11 mg;	Wartość energetyczna: 1925.46 kcal; Białko ogółem: 55.57 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.45 g; WW: 31.33 Por; : 11.54 %; : 70.03 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2354.54 mg;	Wartość energetyczna: 1974.42 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 233.38 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 9.28 g; WW: 21.32 Por; : 20.08 %; : 47.28 %; Ener. z T: 34.88 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3605.19 mg;	Wartość energetyczna: 1752.85 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 198.67 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.68 g; WW: 16.89 Por; : 21.95 %; : 45.34 %; Ener. z T: 36.27 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3395.92 mg;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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