

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
		II ŚN			Arbuz 150 g					
2024-08-05 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PD	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g
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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2185.61 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.53 Por; : 15.23 %; : 66.91 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2921.52 mg;	Wartość energetyczna: 2192.73 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.39 g; WW: 33.95 Por; : 14.83 %; : 66.40 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2915.87 mg;	Wartość energetyczna: 2496.82 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.79 g; WW: 35.44 Por; : 16.42 %; : 61.79 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3197.97 mg;	Wartość energetyczna: 1651.54 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 5.29 g; WW: 21.19 Por; : 17.60 %; : 59.79 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3889.59 mg;	Wartość energetyczna: 2119.12 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.44 g; WW: 32.67 Por; : 15.35 %; : 65.29 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2637.77 mg;	Wartość energetyczna: 1904.82 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.44 g; WW: 28.88 Por; : 15.80 %; : 64.93 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3208.81 mg;	Wartość energetyczna: 2280.16 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 4.24 g; WW: 34.00 Por; : 12.72 %; : 63.88 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2915.87 mg;	Wartość energetyczna: 2201.42 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 4.13 g; WW: 34.28 Por; : 11.06 %; : 65.42 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2463.13 mg;	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.01 Por; : 15.99 %; : 68.53 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2888.57 mg;	Wartość energetyczna: 2090.11 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 4.15 g; WW: 33.60 Por; : 13.57 %; : 69.75 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2939.12 mg;

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa żytnio-pszenna 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
		II ŚN			Jabłko 150 g						
2024-08-06 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z pora i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)				

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-08-06 wtorek	Kolejacja	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodad.wody w osl.niejad 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						
			Wartość energetyczna: 2293.06 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.45 g; WW: 32.07 Por; : 17.26 %; : 60.86 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3723.84 mg;	Wartość energetyczna: 2341.85 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.30 Por; : 17.72 %; : 63.24 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4078.15 mg;	Wartość energetyczna: 2675.77 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.20 g; WW: 33.83 Por; : 19.71 %; : 55.73 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4307.77 mg;	Wartość energetyczna: 1647.23 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 227.77 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 5.89 g; WW: 19.16 Por; : 20.83 %; : 55.31 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 3835.95 mg;	Wartość energetyczna: 2261.37 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 119.25 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.96 g; WW: 33.50 Por; : 17.21 %; : 63.16 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3927.65 mg;	Wartość energetyczna: 1862.47 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 35.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.07 g; WW: 30.47 Por; : 15.52 %; : 70.01 %; Ener. z T: 17.08 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3407.24 mg;	Wartość energetyczna: 2575.48 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 121.47 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 5.20 g; WW: 34.27 Por; : 14.52 %; : 57.77 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3930.27 mg;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.18 g; WW: 33.84 Por; : 15.12 %; : 61.99 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3686.33 mg;	Wartość energetyczna: 2282.01 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 120.09 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.13 g; WW: 34.29 Por; : 18.18 %; : 64.89 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4076.15 mg;

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
		II ŚN			Brzoskwinia 1 szt 1 szt						
2024-08-07 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-08-07 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-07 środa	Wartość energetyczna: 1993.00 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.34 Por; : 14.39 %; : 59.54 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3591.40 mg;	Wartość energetyczna: 2074.46 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.44 g; WW: 29.09 Por; : 14.63 %; : 60.46 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3498.21 mg;	Wartość energetyczna: 2337.15 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.90 g; WW: 30.74 Por; : 17.31 %; : 57.36 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3898.61 mg;	Wartość energetyczna: 1495.05 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 203.05 g; W tym cukry: 25.99 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 9.55 g; WW: 17.38 Por; : 16.83 %; : 54.32 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 2985.59 mg;	Wartość energetyczna: 2005.85 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.72 g; WW: 27.70 Por; : 15.67 %; : 58.78 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3347.71 mg;	Wartość energetyczna: 1748.00 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.05 g; WW: 25.98 Por; : 14.84 %; : 63.59 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2919.56 mg;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.24 g; WW: 29.84 Por; : 14.93 %; : 54.13 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3529.22 mg;	Wartość energetyczna: 1880.26 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 5.34 g; WW: 25.64 Por; : 13.28 %; : 58.10 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3097.92 mg;	Wartość energetyczna: 1999.78 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.32 Por; : 14.26 %; : 65.28 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3693.21 mg;	Wartość energetyczna: 1941.78 kcal; Białko ogółem: 52.23 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.91 g; WW: 32.60 Por; : 10.76 %; : 71.10 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 1810.28 mg;
2024-08-08 czwartek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN	Słupki z warzyw () 150 g									

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-08-08 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskimi* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						
2024-08-08 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-08 czwartek	Wartość energetyczna: 2253.19 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.71 g; WW: 31.47 Por; : 14.39 %; : 62.24 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3601.73 mg;	Wartość energetyczna: 2269.90 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.79 g; WW: 30.21 Por; : 15.15 %; : 58.20 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3863.79 mg;	Wartość energetyczna: 2604.50 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.91 g; WW: 32.19 Por; : 16.84 %; : 55.14 %; Ener. z T: 30.64 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4486.33 mg;	Wartość energetyczna: 1821.55 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 260.41 g; W tym cukry: 59.79 g; Sól: 6.86 g; WW: 21.86 Por; : 17.95 %; : 57.18 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4441.66 mg;	Wartość energetyczna: 2189.42 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 5.62 g; WW: 29.41 Por; : 14.52 %; : 57.93 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3713.29 mg;	Wartość energetyczna: 1954.73 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.14 g; WW: 28.09 Por; : 13.44 %; : 62.72 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3607.29 mg;	Wartość energetyczna: 2113.80 kcal; Białko ogółem: 61.34 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 5.02 g; WW: 29.44 Por; : 11.61 %; : 60.66 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3183.13 mg;	Wartość energetyczna: 2136.67 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 4.43 g; WW: 29.56 Por; : 12.18 %; : 59.11 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3441.12 mg;	Wartość energetyczna: 2119.16 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.13 Por; : 15.26 %; : 60.35 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3666.29 mg;	Wartość energetyczna: 1850.11 kcal; Białko ogółem: 44.65 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 4.24 g; WW: 29.33 Por; : 9.65 %; : 68.97 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3315.69 mg;
2024-08-09 piątek	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
II ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa		
2024-08-09 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
2024-08-09 piątek	Wartość energetyczna: 2077.08 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.78 g; WW: 27.71 Por; : 15.06 %; : 58.25 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3591.16 mg;	Wartość energetyczna: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.60 g; WW: 28.67 Por; : 16.28 %; : 59.84 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3626.79 mg;	Wartość energetyczna: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.66 g; WW: 30.07 Por; : 19.34 %; : 56.37 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3867.09 mg;	Wartość energetyczna: 1481.01 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 202.14 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.63 g; WW: 17.32 Por; : 20.78 %; : 54.59 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 2951.66 mg;	Wartość energetyczna: 2030.75 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.17 g; WW: 27.77 Por; : 16.85 %; : 58.49 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3476.29 mg;	Wartość energetyczna: 1807.35 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 9.56 g; WW: 24.23 Por; : 17.60 %; : 58.44 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2977.44 mg;	Wartość energetyczna: 2065.04 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.41 g; WW: 28.47 Por; : 15.62 %; : 61.07 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3618.27 mg;	Wartość energetyczna: 2045.99 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.73 g; WW: 28.07 Por; : 13.40 %; : 58.39 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3381.79 mg;	Wartość energetyczna: 1974.19 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.67 g; WW: 28.93 Por; : 17.14 %; : 63.43 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3558.29 mg;	Wartość energetyczna: 2035.64 kcal; Białko ogółem: 54.80 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.05 g; WW: 33.52 Por; : 10.77 %; : 71.14 %; Ener. z T: 2.66 %; K: 2951.51 mg;
2024-08-10 sobota	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 14 g (MLE), Szywnka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 14 g (MLE), Szywnka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Salata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 14 g (MLE), Szywnka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg półtłusty 60 g (MLE), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ),	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szywnka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 14 g (MLE), Szywnka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g, Szywnka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 14 g (MLE), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 14 g (MLE), Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szywnka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jabłko 150 g

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-10 sobota	II ŚN									
	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)									
	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowodieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-10 sobota	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 * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-10 sobota	Wartość energetyczna: 2366.97 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 110.48 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 11.11 g; WWV: 29.16 Por; : 16.51 %; : 54.61 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4010.15 mg;	Wartość energetyczna: 2155.42 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 10.43 g; WWV: 26.88 Por; : 20.36 %; : 55.14 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3693.66 mg;	Wartość energetyczna: 2552.15 kcal; Białko ogółem: 146.52 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.41 g; WWV: 28.08 Por; : 22.96 %; : 49.06 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4200.79 mg;	Wartość energetyczna: 2033.32 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 235.67 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.50 g; WWV: 20.30 Por; : 22.07 %; : 46.36 %; Ener. z T: 34.75 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3376.67 mg;	Wartość energetyczna: 2050.96 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 8.36 g; WWV: 25.61 Por; : 20.28 %; : 54.42 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3543.16 mg;	Wartość energetyczna: 1816.34 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.32 g; WWV: 25.95 Por; : 16.33 %; : 62.08 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3441.89 mg;	Wartość energetyczna: 2295.83 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 6.00 g; WWV: 29.23 Por; : 19.07 %; : 57.93 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3787.99 mg;	Wartość energetyczna: 2226.47 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.88 g; WWV: 27.33 Por; : 15.86 %; : 52.68 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3354.36 mg;	Wartość energetyczna: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 10.42 g; WWV: 26.88 Por; : 21.13 %; : 57.23 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3691.66 mg;	Wartość energetyczna: 1914.15 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.09 g; WWV: 33.00 Por; : 9.41 %; : 75.10 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2701.14 mg;
2024-08-11 niedziela Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-11 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)							
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-08-11 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jablek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2448.73 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 6.59 g; WW: 29.94 Por; : 16.23 %; : 52.73 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3813.38 mg;	Wartość energetyczna: 2507.28 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.49 g; WW: 31.68 Por; : 16.58 %; : 54.22 %; Ener. z T: 30.59 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4109.02 mg;	Wartość energetyczna: 2785.20 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 107.57 g; Kw. tł. nasy.: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.88 g; WW: 30.65 Por; : 18.94 %; : 48.28 %; Ener. z T: 34.76 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4313.12 mg;	Wartość energetyczna: 1820.69 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 180.45 g; W tym cukry: 22.99 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 8.89 g; WW: 15.41 Por; : 23.21 %; : 39.65 %; Ener. z T: 39.84 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3216.09 mg;	Wartość energetyczna: 2392.51 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 5.44 g; WW: 30.88 Por; : 16.64 %; : 54.63 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3958.52 mg;	Wartość energetyczna: 2032.69 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 9.27 g; WW: 26.91 Por; : 19.36 %; : 56.44 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3669.62 mg;	Wartość energetyczna: 2260.47 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 4.84 g; WW: 31.74 Por; : 13.85 %; : 61.18 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3088.81 mg;	Wartość energetyczna: 2217.79 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 6.09 g; WW: 30.36 Por; : 14.60 %; : 57.55 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3539.12 mg;	Wartość energetyczna: 2165.87 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.60 Por; : 14.91 %; : 60.82 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3588.44 mg;	Wartość energetyczna: 2061.52 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 4.41 g; WW: 34.79 Por; : 11.75 %; : 71.80 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2946.48 mg;

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami *() (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-05 poniedziałek	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 150 g
	Kolacja	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) 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, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2084.95 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 4.13 g; WW: 33.41 Por; : 11.86 %; : 69.58 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2884.62 mg;	Wartość energetyczna: 1817.50 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 5.76 g; WW: 27.11 Por; : 15.59 %; : 64.08 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3164.01 mg;	Wartość energetyczna: 1609.97 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 6.75 g; WW: 21.74 Por; : 15.91 %; : 63.33 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 3771.49 mg;

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-06 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2072.41 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 4.60 g; WW: 35.61 Por; : 10.46 %; : 75.00 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4426.22 mg;	Wartość energetyczna: 1814.45 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.35 Por; : 17.43 %; : 67.10 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3362.44 mg;	Wartość energetyczna: 1567.75 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 219.44 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 10.28 g; WW: 18.71 Por; : 20.82 %; : 55.99 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3082.88 mg;

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-07 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-07 środa	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)
	Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-07 środa		Wartość energetyczna: 1971.62 kcal; Białko ogółem: 38.44 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.80 g; WW: 34.57 Por; : 7.80 %; : 73.82 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 1711.23 mg;	Wartość energetyczna: 1665.96 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 257.07 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 6.37 g; WW: 23.93 Por; : 15.48 %; : 61.72 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2874.76 mg;	Wartość energetyczna: 1424.17 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 197.80 g; W tym cukry: 24.62 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.31 g; WW: 16.92 Por; : 19.46 %; : 55.56 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3034.39 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2024-08-08 czwartek				Stępki z warzyw () 150 g

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-08 czwartek	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-08 czwartek		<p>Wartość energetyczna: 1977.96 kcal; Białko ogółem: 40.72 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 4.51 g; WW: 30.84 Por; : 8.23 %; : 68.04 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3330.44 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2055.60 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.69 g; WW: 29.15 Por; : 14.46 %; : 62.68 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3757.79 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1738.32 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 8.79 g; WW: 22.26 Por; : 16.58 %; : 60.30 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3930.22 mg;</p>
	Śniadanie	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
II ŚN				Arbuz 150 g

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-09 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)
			Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2024-08-09 piątek	Wartość energetyczna: 2042.00 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.05 Por; : 9.20 %; : 72.46 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2843.74 mg;	Wartość energetyczna: 1874.56 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 10.26 g; WW: 25.62 Por; : 16.50 %; : 60.26 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3127.94 mg;	Wartość energetyczna: 1441.26 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 211.59 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.63 g; WW: 18.12 Por; : 19.78 %; : 58.72 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 2823.52 mg;
2024-08-10 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-10 sobota	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-10 sobota	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane () 80 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>)</p>	

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-10 sobota		Wartość energetyczna: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.07 g; WW: 34.57 Por; : 9.37 %; : 72.45 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2938.52 mg;	Wartość energetyczna: 1829.08 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 261.05 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 9.42 g; WW: 23.96 Por; : 15.53 %; : 57.09 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3177.26 mg;	Wartość energetyczna: 1906.70 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 241.84 g; W tym cukry: 23.74 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.53 g; WW: 20.42 Por; : 16.72 %; : 50.74 %; Ener. z T: 36.58 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3286.33 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2024-08-11 niedziela				

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-11 niedziela	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jabłko 150 g

Jadłospisy z 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-11 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 30 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2063.32 kcal; Białko ogółem: 62.90 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.20 Por; : 12.19 %; : 68.67 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2994.63 mg;	Wartość energetyczna: 2139.84 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 9.69 g; WW: 29.02 Por; : 18.58 %; : 58.50 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3842.52 mg;	Wartość energetyczna: 1663.77 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 191.12 g; W tym cukry: 28.12 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 10.95 g; WW: 16.24 Por; : 23.44 %; : 45.95 %; Ener. z T: 34.54 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 2884.30 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 JEĆZ - 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,