

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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		
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	
	II ŚN			Arbuz 150 g								
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-12 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2035.23 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.19 g; WW: 32.12 Por; : 12.22 %; : 67.86 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3042.44 mg;	Wartość energetyczna: 1961.42 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.30 g; WW: 32.67 Por; : 12.76 %; : 71.01 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2847.55 mg;	Wartość energetyczna: 2565.04 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.53 g; WW: 37.30 Por; : 14.72 %; : 62.99 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3494.71 mg;	Wartość energetyczna: 1694.95 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 241.41 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.10 g; WW: 20.74 Por; : 16.61 %; : 56.97 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3636.70 mg;	Wartość energetyczna: 1987.40 kcal; Białko ogółem: 66.27 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.53 g; WW: 32.60 Por; : 13.34 %; : 68.90 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2908.42 mg;	Wartość energetyczna: 1910.56 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.19 g; WW: 28.46 Por; : 15.40 %; : 63.72 %; Ener. z T: 23.60 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3106.10 mg;	Wartość energetyczna: 2185.12 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.66 g; WW: 33.62 Por; : 11.24 %; : 65.49 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3137.28 mg;	Wartość energetyczna: 1980.43 kcal; Białko ogółem: 53.75 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 3.28 g; WW: 32.40 Por; : 10.86 %; : 68.43 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2867.02 mg;	Wartość energetyczna: 1902.21 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.35 g; WW: 32.47 Por; : 13.37 %; : 72.71 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2589.68 mg;	Wartość energetyczna: 1810.81 kcal; Białko ogółem: 41.75 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 3.89 g; WW: 31.43 Por; : 9.22 %; : 74.61 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2589.68 mg;	

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka,parzona z wodą dodaną, 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka,parzona z wodą dodaną, 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka,parzona z wodą dodaną, 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka,parzona z wodą dodaną, 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka,parzona z wodą dodaną, 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)						
		Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu) - dieta* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
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) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2525.07 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 12.03 g; WW: 31.86 Por; : 19.35 %; : 55.47 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3366.02 mg;	Wartość energetyczna: 2477.54 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 12.64 g; WW: 32.57 Por; : 18.51 %; : 56.33 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3395.13 mg;	Wartość energetyczna: 2906.70 kcal; Białko ogółem: 150.53 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.98 g; WW: 35.15 Por; : 20.72 %; : 52.54 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3961.83 mg;	Wartość energetyczna: 1940.35 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 252.77 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 10.98 g; WW: 22.19 Por; : 20.70 %; : 52.11 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3186.86 mg;	Wartość energetyczna: 2368.11 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 111.59 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.35 Por; : 18.26 %; : 59.95 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3244.63 mg;	Wartość energetyczna: 1986.85 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.00 g; WW: 31.68 Por; : 14.28 %; : 67.89 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2833.78 mg;	Wartość energetyczna: 2593.66 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.20 g; WW: 39.65 Por; : 16.19 %; : 65.49 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4971.96 mg;	Wartość energetyczna: 2430.86 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 9.10 g; WW: 32.89 Por; : 15.31 %; : 56.02 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 1.08 %; K: 2875.34 mg;	Wartość energetyczna: 2417.70 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 12.64 g; WW: 32.57 Por; : 18.96 %; : 57.71 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3393.13 mg;	Wartość energetyczna: 1893.49 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.23 Por; : 11.00 %; : 72.89 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2808.26 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-14 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN			Jabłko 150 g						
2024-08-14 środa	Obiad	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g			

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-14 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2229.93 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.02 Por; : 17.60 %; : 56.06 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3401.84 mg;	Wartość energetyczna: 2361.10 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.66 g; WW: 31.18 Por; : 17.57 %; : 56.96 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3782.24 mg;	Wartość energetyczna: 2494.90 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.86 Por; : 20.10 %; : 54.37 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4142.39 mg;	Wartość energetyczna: 1523.61 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 195.66 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.23 g; WW: 16.90 Por; : 21.76 %; : 51.37 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 2634.43 mg;	Wartość energetyczna: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 5.61 g; WW: 30.38 Por; : 17.70 %; : 57.53 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3631.74 mg;	Wartość energetyczna: 1813.62 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.05 g; WW: 25.55 Por; : 17.34 %; : 61.21 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3582.36 mg;	Wartość energetyczna: 2461.60 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.06 g; WW: 32.94 Por; : 15.96 %; : 56.75 %; Ener. z T: 28.30 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2019.32 mg;	Wartość energetyczna: 1995.46 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 3.93 g; WW: 30.18 Por; : 14.33 %; : 63.26 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3174.88 mg;	Wartość energetyczna: 2074.74 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.29 Por; : 17.49 %; : 66.46 %; Ener. z T: 17.34 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3351.76 mg;	Wartość energetyczna: 1939.62 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 4.17 g; WW: 31.17 Por; : 11.81 %; : 69.16 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3351.76 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięsem z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 440 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Słupki z warzyw () 150 g			Jabłko 150 g				

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-15 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2459.87 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 116.82 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.76 g; WW: 32.73 Por; : 13.07 %; : 58.79 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3988.11 mg;	Wartość energetyczna: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.76 Por; : 15.53 %; : 63.20 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3726.93 mg;	Wartość energetyczna: 2900.10 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 10.02 g; WW: 35.98 Por; : 17.89 %; : 54.40 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4529.64 mg;	Wartość energetyczna: 2048.98 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 7.24 g; WW: 24.86 Por; : 16.25 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4329.08 mg;	Wartość energetyczna: 2058.96 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.43 g; WW: 29.39 Por; : 16.45 %; : 61.75 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3534.68 mg;	Wartość energetyczna: 1895.08 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.77 g; WW: 28.20 Por; : 16.02 %; : 64.60 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3087.31 mg;	Wartość energetyczna: 2317.39 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.66 Por; : 13.08 %; : 60.88 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3691.00 mg;	Wartość energetyczna: 2098.93 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.30 Por; : 12.04 %; : 61.73 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3214.96 mg;	Wartość energetyczna: 2040.04 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.75 Por; : 16.27 %; : 66.23 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3724.93 mg;	Wartość energetyczna: 2198.91 kcal; Białko ogółem: 54.66 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 3.79 g; WW: 36.80 Por; : 9.94 %; : 72.43 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3430.53 mg;	

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)						
2024-08-16 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 70 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-16 piątek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Poledwica 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 ŻYT.</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 Salata zielona 20 g	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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.57 g; WW: 27.79 Por.; 15.44 %; 53.60 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3857.70 mg;	Wartość energetyczna: 2372.24 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.49 Por.; 15.64 %; 55.64 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3993.30 mg;	Wartość energetyczna: 2424.23 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.63 Por.; 18.75 %; 55.53 %; Ener. z T: 39.02 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3803.50 mg;	Wartość energetyczna: 1714.27 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 194.08 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.85 g; WW: 16.66 Por.; 18.39 %; 45.29 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3842.80 mg;	Wartość energetyczna: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 5.37 g; WW: 30.59 Por.; 15.83 %; 55.91 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3070.85 mg;	Wartość energetyczna: 1996.59 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 289.92 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.29 g; WW: 27.00 Por.; 15.52 %; 58.08 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3329.62 mg;	Wartość energetyczna: 2238.23 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 116.97 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.92 Por.; 14.36 %; 62.53 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3575.03 mg;	Wartość energetyczna: 2269.19 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 2.90 g; WW: 30.49 Por.; 12.92 %; 56.71 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3540.60 mg;	Wartość energetyczna: 2231.47 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.74 g; WW: 33.16 Por.; 14.89 %; 64.15 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3540.60 mg;	Wartość energetyczna: 1959.49 kcal; Białko ogółem: 46.84 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.77 g; WW: 33.10 Por.; 9.56 %; 71.76 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 1810.94 mg;	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Waflę ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jabłko pieczone 150 g	
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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2228.48 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.57 Por.; 17.44 %; 57.33 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3428.67 mg;	Wartość energetyczna: 2266.42 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.48 g; WW: 31.64 Por.; 17.53 %; 61.47 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4225.46 mg;	Wartość energetyczna: 2704.48 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 9.59 g; WW: 33.91 Por.; 19.53 %; 55.32 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4586.25 mg;	Wartość energetyczna: 1721.22 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 230.95 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 10.83 g; WW: 20.10 Por.; 20.51 %; 53.67 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3191.80 mg;	Wartość energetyczna: 2266.71 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.55 g; WW: 33.28 Por.; 16.44 %; 63.43 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4074.96 mg;	Wartość energetyczna: 2068.33 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 111.02 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 5.74 g; WW: 31.93 Por.; 13.92 %; 67.69 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3931.86 mg;	Wartość energetyczna: 2314.45 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 4.97 g; WW: 33.16 Por.; 13.04 %; 63.66 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4094.79 mg;	Wartość energetyczna: 2362.42 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.39 g; WW: 29.33 Por.; 19.06 %; 59.00 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3657.96 mg;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.39 g; WW: 29.33 Por.; 19.06 %; 63.49 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4247.54 mg;	Wartość energetyczna: 2139.08 kcal; Białko ogółem: 49.83 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 5.11 g; WW: 33.41 Por.; 9.32 %; 70.03 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4247.54 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g 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 z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g 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 z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-18 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>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 103.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 9.40 g; WW: 23.75 Por; : 14.91 %; : 45.50 %; Ener. z T: 40.96 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2916.67 mg;	Wartość energetyczna: 2107.11 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 8.11 g; WW: 25.76 Por; : 18.78 %; : 52.33 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3223.03 mg;	Wartość energetyczna: 2459.91 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.40 g; WW: 27.97 Por; : 20.66 %; : 49.58 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3976.33 mg;	Wartość energetyczna: 1623.58 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 184.79 g; W tym cukry: 29.59 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.21 g; WW: 16.20 Por; : 19.67 %; : 45.53 %; Ener. z T: 37.00 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 2664.02 mg;	Wartość energetyczna: 1950.44 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 275.15 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 12.66 g; Sól: 5.44 g; WW: 26.40 Por; : 19.09 %; : 56.43 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 3228.18 mg;	Wartość energetyczna: 1717.49 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 6.53 g; WW: 24.24 Por; : 19.07 %; : 59.03 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2920.13 mg;	Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 56.98 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.60 Por; : 13.95 %; : 49.63 %; Ener. z T: 37.41 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2212.89 mg;	Wartość energetyczna: 1920.26 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 6.68 g; WW: 24.91 Por; : 16.69 %; : 53.67 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 0.98 %; K: 2573.16 mg;	Wartość energetyczna: 2027.83 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 8.10 g; WW: 25.75 Por; : 19.51 %; : 54.37 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3221.03 mg;	Wartość energetyczna: 1730.33 kcal; Białko ogółem: 46.27 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.21 Por; : 10.70 %; : 67.73 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2694.13 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Arbuz 150 g
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziolowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-12 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyonka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szyonka 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1762.39 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Tłuszcz: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 3.70 g; WW: 31.05 Por; : 9.31 %; : 75.50 %; Ener. z T: 18.30 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2482.04 mg;	Wartość energetyczna: 1855.83 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.10 g; WW: 26.71 Por; : 16.06 %; : 61.67 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3045.43 mg;	Wartość energetyczna: 1639.02 kcal; Białko ogółem: 71.23 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.62 g; WW: 20.40 Por; : 17.38 %; : 57.53 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3395.56 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-13 wtorek			
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-13 wtorek	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1914.34 kcal; Białko ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 37.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.33 g; WW: 34.24 Por; : 8.33 %; : 75.51 %; Ener. z T: 17.50 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2678.38 mg;	Wartość energetyczna: 2004.45 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 9.28 g; WW: 29.43 Por; : 14.82 %; : 62.55 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2886.63 mg;	Wartość energetyczna: 1759.50 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 10.66 g; WW: 22.90 Por; : 16.51 %; : 59.94 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3344.71 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-14 środa	Śniadanie	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w ostrości niejadalnej 80 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	
	II ŚN			
	Obiad	<p>Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g</p> <p>Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	
PD	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Jabłko 150 g</p>		

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-14 środa	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1887.37 kcal; Białko ogółem: 56.97 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.35 g; WW: 29.97 Por; : 12.07 %; : 68.66 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3351.76 mg;	Wartość energetyczna: 1889.78 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.52 g; WW: 25.86 Por; : 15.04 %; : 59.49 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3493.79 mg;	

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	
	II ŚN			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD		Jabłko 150 g		

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-15 czwartek	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2171.86 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 3.52 g; WW: 36.49 Por; : 9.89 %; : 72.78 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3325.31 mg;	Wartość energetyczna: 1822.44 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.47 g; WW: 26.94 Por; : 15.28 %; : 64.07 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3042.51 mg;	Wartość energetyczna: 76.00 kcal; Białko ogółem: 0.60 g; Tłuszcz: 0.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 18.20 g; W tym cukry: 16.80 g; Błonnik pok.: 0.00 g; Sól: 0.06 g; WW: 1.80 Por; : 3.16 %; : 95.79 %; Ener. z T: 2.37 %; Ener. z Bł.: 0.00 %; K: 0.00 mg;

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-16 piątek			
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-16 piątek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)		
	Wartość energetyczna: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 39.28 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.22 g; WW: 33.15 Por; : 8.29 %; : 74.34 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 1718.39 mg;	Wartość energetyczna: 1981.97 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 279.50 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.89 g; WW: 26.09 Por; : 13.83 %; : 56.41 %; Ener. z T: 31.80 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3027.45 mg;	Wartość energetyczna: 1748.83 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.43 g; WW: 18.04 Por; : 16.12 %; : 47.47 %; Ener. z T: 39.64 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 2773.47 mg;	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-17 sobota	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2122.08 kcal; Białko ogółem: 49.19 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 5.09 g; WW: 33.32 Por; : 9.27 %; : 70.42 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4233.44 mg;	Wartość energetyczna: 2106.19 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 7.70 g; WW: 31.45 Por; : 15.41 %; : 66.49 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4082.36 mg;	Wartość energetyczna: 1671.72 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 239.83 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.32 g; WW: 20.31 Por; : 17.81 %; : 57.39 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 3426.19 mg;	

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Miód 25 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Schab gotowany 70 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Schab gotowany 70 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-08-18 niedziela	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1730.33 kcal; Białko ogółem: 46.27 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.21 Por; : 10.70 %; : 67.73 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2694.13 mg;	Wartość energetyczna: 1835.64 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.17 g; WW: 25.40 Por; : 19.40 %; : 59.99 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3115.78 mg;	Wartość energetyczna: 1418.77 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 204.60 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.68 g; WW: 17.97 Por; : 22.16 %; : 57.68 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 2677.96 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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