

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka rodzinna-wędziona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g
		IIi SN			Jabłko 150 g					
2024-09-16 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-16 poniedziałek	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> )		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b><u>RYB. MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b><u>RYB. MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona na parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b><u>SOJ. MLE.</u></b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b><u>RYB. MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b><u>RYB. MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b><u>RYB. MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b><u>RYB. MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u></b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-16 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2163.74 kcal; Białko ogółem: 66.53 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.52 g; WW: 29.00 Por; ; 482.75 %; ; 1056.36 %; Ener. z T: 550.21 %; Ener. z Bł.: 101.87 %; K: 4377.16 mg;	Wartość energetyczna: 2226.65 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 111.90 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.43 Por; ; 534.88 %; ; 1076.20 %; Ener. z T: 563.44 %; Ener. z Bł.: 99.55 %; K: 4432.63 mg;	Wartość energetyczna: 2393.12 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.40 g; WW: 31.67 Por; ; 632.45 %; ; 1139.96 %; Ener. z T: 594.50 %; Ener. z Bł.: 110.05 %; K: 4809.93 mg;	Wartość energetyczna: 1825.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 234.03 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 7.94 g; WW: 19.64 Por; ; 511.59 %; ; 827.12 %; Ener. z T: 604.89 %; Ener. z Bł.: 111.33 %; K: 3632.41 mg;	Wartość energetyczna: 2074.32 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.11 g; WW: 29.22 Por; ; 567.37 %; ; 1029.07 %; Ener. z T: 476.03 %; Ener. z Bł.: 95.12 %; K: 4332.18 mg;	Wartość energetyczna: 2013.91 kcal; Białko ogółem: 56.33 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.21 Por; ; 536.27 %; ; 1144.07 %; Ener. z T: 670.15 %; Ener. z Bł.: 105.47 %; K: 3960.97 mg;	Wartość energetyczna: 2232.98 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 4.70 g; WW: 29.23 Por; ; 538.19 %; ; 1057.94 %; Ener. z T: 601.58 %; Ener. z Bł.: 90.02 %; K: 4112.81 mg;	Wartość energetyczna: 2141.41 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.95 Por; ; 516.71 %; ; 1115.47 %; Ener. z T: 498.96 %; Ener. z Bł.: 103.84 %; K: 4171.83 mg;	Wartość energetyczna: 1871.32 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.35 g; WW: 27.76 Por; ; 492.86 %; ; 1042.53 %; Ener. z T: 611.82 %; Ener. z Bł.: 100.76 %; K: 3874.97 mg;

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt					

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-17 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )
	PD								

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-17 wtorek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> , <b>MLE.</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> , <b>JAJ.</b> , <b>SEL.</b> , <b>GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2301.77 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.63 g; WW: 31.67 Por; : 16.02 %; : 59.49 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3315.90 mg;	Wartość energetyczna: 2346.70 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.54 Por; : 16.12 %; : 63.17 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3782.17 mg;	Wartość energetyczna: 2507.20 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.32 g; WW: 19.11 Por; : 18.90 %; : 58.12 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 2992.37 mg;	Wartość energetyczna: 1540.76 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 223.89 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.32 g; WW: 19.11 Por; : 18.90 %; : 58.12 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 2992.37 mg;	Wartość energetyczna: 2267.42 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.60 g; WW: 33.15 Por; : 15.93 %; : 62.02 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3631.67 mg;	Wartość energetyczna: 1995.45 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 5.79 g; WW: 29.89 Por; : 16.55 %; : 63.97 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3230.14 mg;	Wartość energetyczna: 2290.33 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 5.79 g; WW: 33.17 Por; : 13.60 %; : 60.75 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3239.86 mg;	Wartość energetyczna: 2286.86 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.54 Por; : 16.53 %; : 64.81 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3780.17 mg;	Wartość energetyczna: 1936.04 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.15 Por; : 17.32 %; : 62.20 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3185.34 mg;	

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa 80 g kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa 80 g kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )					

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-18 środa Obiad	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony ( ) 200 g Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )



Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-18 środa	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2471.80 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.38 g; WW: 31.54 Por; : 14.33 %; : 55.53 %; Ener. z T: 32.28 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4202.23 mg;	Wartość energetyczna: 2248.13 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.82 g; WW: 31.79 Por; : 16.77 %; : 60.71 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4281.92 mg;	Wartość energetyczna: 2493.42 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.60 g; WW: 32.63 Por; : 17.66 %; : 57.09 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4622.08 mg;	Wartość energetyczna: 1870.71 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 5.32 g; WW: 22.90 Por; : 16.90 %; : 55.69 %; Ener. z T: 30.90 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3629.72 mg;	Wartość energetyczna: 2187.74 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 7.08 g; WW: 31.01 Por; : 16.73 %; : 60.03 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4131.42 mg;	Wartość energetyczna: 1904.71 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.25 Por; : 14.86 %; : 67.46 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3537.10 mg;	Wartość energetyczna: 2098.26 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 3.89 g; WW: 29.94 Por; : 13.44 %; : 60.03 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4005.81 mg;	Wartość energetyczna: 2084.87 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 122.76 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.07 Por; : 15.33 %; : 68.34 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4376.92 mg;	Wartość energetyczna: 1869.73 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.96 Por; : 14.41 %; : 67.84 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3492.47 mg;

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-19 czwartek Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. MLE.</b> <b>może zawierać:</b> <b>GLU PSZ. JAJ.</b> <b>SEL. GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )					

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-19 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g	Ziemniaczana * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
	PD								

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-19 czwartek Kolacja	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-19 czwartek	Wartość energetyczna: 2056.08 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.71 g; WW: 30.78 Por; ; 581.06 %; ; 1103.22 %; Ener. z T: 391.41 %; Ener. z Bł.: 100.78 %; K: 3403.81 mg;	Wartość energetyczna: 2165.49 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.43 Por; ; 567.52 %; ; 1110.91 %; Ener. z T: 473.91 %; Ener. z Bł.: 98.15 %; K: 3833.50 mg;	Wartość energetyczna: 2413.35 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 9.51 g; WW: 32.79 Por; ; 705.02 %; ; 1059.16 %; Ener. z T: 613.97 %; Ener. z Bł.: 111.71 %; K: 4061.99 mg;	Wartość energetyczna: 1521.44 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 226.14 g; W tym cukry: 30.08 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 7.81 g; WW: 18.77 Por; ; 624.07 %; ; 776.61 %; Ener. z T: 424.60 %; Ener. z Bł.: 111.13 %; K: 3459.38 mg;	Wartość energetyczna: 2111.52 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.63 g; WW: 32.19 Por; ; 518.84 %; ; 1012.51 %; Ener. z T: 466.31 %; Ener. z Bł.: 91.33 %; K: 3683.00 mg;	Wartość energetyczna: 1954.01 kcal; Białko ogółem: 57.93 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.53 g; WW: 31.42 Por; ; 500.39 %; ; 976.77 %; Ener. z T: 529.75 %; Ener. z Bł.: 91.52 %; K: 3436.50 mg;	Wartość energetyczna: 2164.11 kcal; Białko ogółem: 52.83 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 4.42 g; WW: 33.41 Por; ; 543.40 %; ; 1097.53 %; Ener. z T: 495.83 %; Ener. z Bł.: 89.43 %; K: 3499.40 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 6.23 g; WW: 33.17 Por; ; 574.11 %; ; 1073.94 %; Ener. z T: 399.86 %; Ener. z Bł.: 94.05 %; K: 3981.36 mg;	Wartość energetyczna: 2056.13 kcal; Białko ogółem: 62.79 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.75 Por; ; 565.14 %; ; 1080.93 %; Ener. z T: 572.87 %; Ener. z Bł.: 98.34 %; K: 3587.00 mg;

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-20 piątek Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )				
2024-09-20 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Chrupki kukurydziane 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
2024-09-20 piątek	Wartość energetyczna: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.51 Por; : 14.59 %; : 57.66 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4543.53 mg;	Wartość energetyczna: 2321.30 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 6.67 g; WW: 31.07 Por; : 15.74 %; : 59.65 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4697.97 mg;	Wartość energetyczna: 2482.82 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.33 g; WW: 31.67 Por; : 19.15 %; : 56.55 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4740.13 mg;	Wartość energetyczna: 1553.83 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 205.61 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.04 g; WW: 16.91 Por; : 19.07 %; : 52.93 %; Ener. z T: 32.56 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 3781.77 mg;	Wartość energetyczna: 2274.45 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.17 Por; : 16.24 %; : 58.44 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4547.47 mg;	Wartość energetyczna: 2000.20 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.63 Por; : 15.95 %; : 63.16 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3930.75 mg;	Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.32 g; WW: 31.45 Por; : 12.61 %; : 58.59 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4254.93 mg;	Wartość energetyczna: 2176.94 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.00 Por; : 17.57 %; : 62.44 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4116.14 mg;	Wartość energetyczna: 2061.71 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 7.90 g; WW: 29.73 Por; : 15.47 %; : 64.30 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4081.25 mg;



Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt					

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-21 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) * () 400 ml ( <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ,) Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) * () 400 ml ( <b>SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)					Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> ,)	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> ,)	
2024-09-21 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ</b> , może zawierać: <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GOR</b> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-21 sobota	Wartość energetyczna: 2445.15 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 13.30 g; WW: 29.44 Por; : 18.17 %; : 53.07 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3384.51 mg;	Wartość energetyczna: 2358.56 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.50 g; WW: 30.61 Por; : 18.45 %; : 56.81 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3935.05 mg;	Wartość energetyczna: 2644.15 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 11.88 g; WW: 30.88 Por; : 20.66 %; : 52.18 %; Ener. z T: 29.90 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4472.91 mg;	Wartość energetyczna: 1963.62 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 242.40 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 12.40 g; WW: 20.61 Por; : 21.42 %; : 49.38 %; Ener. z T: 32.90 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3608.89 mg;	Wartość energetyczna: 2357.21 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.96 Por; : 18.26 %; : 57.04 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3540.93 mg;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.63 Por; : 15.88 %; : 65.72 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2318.81 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 9.03 g; WW: 30.87 Por; : 15.39 %; : 56.38 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3291.05 mg;	Wartość energetyczna: 2298.72 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.50 g; WW: 30.61 Por; : 18.92 %; : 58.28 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3933.05 mg;	Wartość energetyczna: 1928.50 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.08 g; WW: 28.04 Por; : 17.19 %; : 63.05 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3523.15 mg;
2024-09-22 niedziela Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 100 g Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 100 g Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonna ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-22 niedziela	II ŚN					Jabłko 150 g					
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )		

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-22 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2416.84 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 297.96 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.71 g; WW: 27.18 Por; : 19.61 %; : 49.31 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4292.58 mg;	Wartość energetyczna: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.37 g; WW: 28.36 Por; : 20.33 %; : 50.02 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4456.04 mg;	Wartość energetyczna: 2670.10 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.24 g; WW: 28.93 Por; : 19.77 %; : 47.82 %; Ener. z T: 34.41 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4620.13 mg;	Wartość energetyczna: 1838.04 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 214.68 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.61 g; WW: 18.28 Por; : 22.70 %; : 46.72 %; Ener. z T: 33.98 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3685.87 mg;	Wartość energetyczna: 2374.86 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 7.00 g; WW: 27.56 Por; : 19.92 %; : 49.54 %; Ener. z T: 31.77 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4305.54 mg;	Wartość energetyczna: 1999.33 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 264.60 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 8.15 g; WW: 24.42 Por; : 19.46 %; : 52.94 %; Ener. z T: 29.90 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3972.24 mg;	Wartość energetyczna: 2232.74 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 6.01 g; WW: 26.51 Por; : 16.79 %; : 50.80 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3863.64 mg;	Wartość energetyczna: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.25 g; WW: 28.02 Por; : 19.86 %; : 55.64 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4466.02 mg;	Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 252.11 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 9.29 g; WW: 23.09 Por; : 19.48 %; : 49.04 %; Ener. z T: 33.88 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3991.59 mg;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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