

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) 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 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-23 poniedziałek	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-23 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w 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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		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.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	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.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
PN											

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-23 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2237.09 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 157.52 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 10.37 g; WW: 36.16 Por; : 12.44 %; : 69.31 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3480.75 mg;	Wartość energetyczna: 2110.15 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 123.88 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.29 Por; : 12.87 %; : 69.39 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3339.47 mg;	Wartość energetyczna: 2269.19 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.40 g; WW: 36.45 Por; : 13.81 %; : 69.10 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3579.79 mg;	Wartość energetyczna: 1711.25 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 9.63 g; WW: 22.06 Por; : 15.38 %; : 60.17 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3691.36 mg;	Wartość energetyczna: 2039.93 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.26 Por; : 12.94 %; : 68.74 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3204.84 mg;	Wartość energetyczna: 2096.83 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 119.36 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.17 g; WW: 32.17 Por; : 12.72 %; : 66.44 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3262.94 mg;	Wartość energetyczna: 2552.15 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 418.49 g; W tym cukry: 185.53 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.27 g; WW: 39.47 Por; : 10.54 %; : 65.59 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3508.74 mg;	Wartość energetyczna: 2122.51 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 148.18 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 3.70 g; WW: 35.50 Por; : 9.49 %; : 69.94 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2937.85 mg;	Wartość energetyczna: 2050.31 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.28 Por; : 13.23 %; : 71.40 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3337.47 mg;	Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.78 Por; : 12.83 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3202.27 mg;
2024-09-24 wtorek Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
2024-09-24 wtorek	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	PD	PD	PD	PD	PD	PD	PD	PD	PD
	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-24 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Marynowany-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 10.45 g; WW: 29.93 Por; : 14.85 %; : 56.86 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3782.66 mg;	Wartość energetyczna: 2350.90 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 10.17 g; WW: 31.96 Por; : 15.40 %; : 58.95 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3859.66 mg;	Wartość energetyczna: 2544.97 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 11.15 g; WW: 31.08 Por; : 18.09 %; : 54.16 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4533.92 mg;	Wartość energetyczna: 1693.32 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 215.76 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.06 g; WW: 18.53 Por; : 18.33 %; : 50.97 %; Ener. z T: 34.34 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3225.10 mg;	Wartość energetyczna: 2359.15 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.05 Por; : 15.16 %; : 60.48 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3726.91 mg;	Wartość energetyczna: 1933.24 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.12 g; WW: 27.96 Por; : 15.52 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3473.85 mg;	Wartość energetyczna: 2129.21 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 5.84 g; WW: 31.57 Por; : 13.24 %; : 63.88 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 1959.46 mg;	Wartość energetyczna: 2186.15 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.37 Por; : 12.73 %; : 57.42 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3722.67 mg;	Wartość energetyczna: 2135.73 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 10.62 g; WW: 29.56 Por; : 15.88 %; : 60.78 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4077.84 mg;	Wartość energetyczna: 1927.55 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.20 g; WW: 26.44 Por; : 15.88 %; : 60.60 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3648.35 mg;	

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-25 środa Śniadanie	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.) Ser topiony 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	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 Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)						

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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- Bezmleczna
2024-09-25 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 70 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 80 g (RYB, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 80 g (RYB, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 80 g (RYB, SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
2024-09-25 środa	Wartość energetyczna: 2456.11 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 11.02 g; WW: 28.24 Por; : 15.24 %; : 50.02 %; Ener. z T: 35.64 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3029.45 mg;	Wartość energetyczna: 2285.36 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.08 g; WW: 31.55 Por; : 17.31 %; : 59.66 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3575.45 mg;	Wartość energetyczna: 2565.74 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 30.14 g; Błonnik pok.: 66.81 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.34 Por; : 19.07 %; : 53.68 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3925.60 mg;	Wartość energetyczna: 1803.81 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 234.71 g; W tym cukry: 30.14 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.14 g; WW: 20.38 Por; : 19.73 %; : 52.05 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3439.95 mg;	Wartość energetyczna: 2235.46 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.66 g; WW: 30.78 Por; : 17.54 %; : 58.71 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3424.95 mg;	Wartość energetyczna: 1964.81 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.52 g; WW: 29.01 Por; : 14.24 %; : 63.35 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3116.53 mg;	Wartość energetyczna: 2563.97 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.99 g; WW: 34.64 Por; : 12.18 %; : 58.06 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4275.30 mg;	Wartość energetyczna: 2233.42 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 3.16 g; WW: 30.67 Por; : 14.68 %; : 57.38 %; Ener. z T: 28.30 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3000.80 mg;	Wartość energetyczna: 2267.12 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.80 g; WW: 30.23 Por; : 17.39 %; : 57.44 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3375.29 mg;	Wartość energetyczna: 1958.97 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.49 Por; : 15.07 %; : 60.37 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3138.40 mg;

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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- Bezmleczna
2024-09-26 czwartek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurtzak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)						
2024-09-26 czwartek Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (bez glutenu) 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)			Banan 1szt. 1 szt			Mus z jabłek prażonych 150 g	Banan 1szt. 1 szt

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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- Bezmleczna	
2024-09-26 czwartek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet 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 piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Pasztet 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g 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 piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pasztet z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g 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% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata 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 Szynkowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2302.92 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.94 Por; : 13.93 %; : 60.57 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3590.04 mg;	Wartość energetyczna: 2182.19 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 10.08 g; WW: 32.21 Por; : 16.08 %; : 62.88 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3424.07 mg;	Wartość energetyczna: 2334.86 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 19.80 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.08 g; WW: 20.44 Por; : 16.66 %; : 53.63 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 2938.40 mg;	Wartość energetyczna: 1779.71 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 238.59 g; W tym cukry: 19.80 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.08 g; WW: 20.44 Por; : 16.66 %; : 53.63 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 2938.40 mg;	Wartość energetyczna: 2166.78 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 114.87 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.08 Por; : 14.96 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3231.82 mg;	Wartość energetyczna: 2032.09 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.61 g; WW: 32.79 Por; : 13.90 %; : 68.16 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2997.92 mg;	Wartość energetyczna: 2371.28 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.29 g; WW: 33.03 Por; : 13.57 %; : 60.43 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3416.04 mg;	Wartość energetyczna: 2075.92 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.31 Por; : 12.07 %; : 62.72 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2703.60 mg;	Wartość energetyczna: 2004.95 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.23 g; WW: 29.82 Por; : 16.00 %; : 64.78 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2981.47 mg;	Wartość energetyczna: 1887.42 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.00 Por; : 17.51 %; : 62.46 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2934.22 mg;	

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-27 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce 20 g (SOJ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)						

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-27 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 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	
	PD	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-27 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-27 piątek	Wartość energetyczna: 2512.31 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.62 Por; : 14.55 %; : 55.21 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3758.20 mg;	Wartość energetyczna: 2521.69 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.66 Por; : 15.21 %; : 58.02 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4210.24 mg;	Wartość energetyczna: 2669.47 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 11.25 g; WW: 32.20 Por; : 16.79 %; : 53.71 %; Ener. z T: 32.28 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4393.08 mg;	Wartość energetyczna: 1799.50 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 210.92 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 9.11 g; WW: 17.96 Por; : 18.48 %; : 46.89 %; Ener. z T: 37.88 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3248.79 mg;	Wartość energetyczna: 2471.79 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.89 Por; : 15.38 %; : 57.12 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4059.74 mg;	Wartość energetyczna: 2159.92 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.00 Por; : 12.54 %; : 61.69 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3412.57 mg;	Wartość energetyczna: 2434.34 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 10.00 g; WW: 32.64 Por; : 15.04 %; : 59.04 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3438.68 mg;	Wartość energetyczna: 2503.25 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 4.32 g; WW: 33.79 Por; : 12.45 %; : 56.86 %; Ener. z T: 31.76 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3706.12 mg;	Wartość energetyczna: 2416.42 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.29 g; WW: 34.00 Por; : 15.10 %; : 61.03 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4025.30 mg;	Wartość energetyczna: 2062.76 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.20 g; WW: 28.87 Por; : 12.72 %; : 60.40 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3403.95 mg;
2024-09-28 sobota	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Marynowany wędziona drobiowa- wędziona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
II ŚN				Arbuz 150 g						

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-28 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto vegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos zielony* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 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 ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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- Bezmleczna
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									
2024-09-28 sobota	Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.72 g; WW: 34.08 Por; : 14.79 %; : 58.31 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3620.71 mg;	Wartość energetyczna: 2437.43 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 122.27 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.50 Por; : 17.57 %; : 60.65 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4061.98 mg;	Wartość energetyczna: 2727.70 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 126.56 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.82 g; WW: 35.95 Por; : 19.61 %; : 57.30 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4628.49 mg;	Wartość energetyczna: 1816.93 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 248.69 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 10.79 g; WW: 21.44 Por; : 19.47 %; : 54.75 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3609.74 mg;	Wartość energetyczna: 2373.91 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.24 Por; : 17.69 %; : 59.36 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3667.86 mg;	Wartość energetyczna: 1992.80 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 129.44 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.97 g; WW: 32.67 Por; : 15.29 %; : 69.71 %; Ener. z T: 17.23 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3481.93 mg;	Wartość energetyczna: 2630.17 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 123.06 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.53 g; WW: 34.96 Por; : 14.61 %; : 57.46 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3946.49 mg;	Wartość energetyczna: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.94 Por; : 15.04 %; : 59.62 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3525.21 mg;	Wartość energetyczna: 2243.04 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.26 g; WW: 32.16 Por; : 18.32 %; : 61.91 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4091.97 mg;	Wartość energetyczna: 2088.44 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.76 g; WW: 32.20 Por; : 14.62 %; : 66.67 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3877.37 mg;

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)						

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 70 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)
			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PD										

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-29 niedziela	Kolacja	Chleb mieszaný 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 z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2431.71 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.83 g; WW: 30.15 Por.; : 13.94 %; : 54.32 %; Ener. z T: 33.66 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4006.27 mg;	Wartość energetyczna: 2450.94 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.11 Por.; : 15.77 %; : 55.49 %; Ener. z T: 30.88 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4375.97 mg;	Wartość energetyczna: 2591.74 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.80 g; WW: 32.03 Por.; : 16.40 %; : 54.61 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4510.47 mg;	Wartość energetyczna: 1666.66 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 200.74 g; W tym cukry: 28.67 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.41 g; WW: 17.17 Por.; : 20.41 %; : 48.18 %; Ener. z T: 34.95 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3386.25 mg;	Wartość energetyczna: 2391.16 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.89 g; WW: 30.66 Por.; : 15.93 %; : 54.99 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4183.72 mg;	Wartość energetyczna: 1990.06 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.08 Por.; : 14.88 %; : 63.50 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3563.37 mg;	Wartość energetyczna: 2406.16 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 5.80 g; WW: 30.97 Por.; : 15.59 %; : 56.76 %; Ener. z T: 29.40 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3804.84 mg;	Wartość energetyczna: 2052.70 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 5.77 g; WW: 27.97 Por.; : 12.46 %; : 58.27 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3525.48 mg;	Wartość energetyczna: 2334.02 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.31 g; WW: 33.01 Por.; : 15.98 %; : 61.10 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4058.17 mg;	Wartość energetyczna: 2010.46 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.44 g; WW: 29.17 Por.; : 15.04 %; : 63.80 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3778.02 mg;	

2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	STAR- Cukrzyca bezmleczna Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN

2024-09-23 poniedziałek	Obiad	STAR- Cukrzyca bezmleczna Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt

2024-09-23 poniedziałek	Kolacja	STAR- Cukrzyca bezmleczna Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta mięсно-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szyńka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)

2024-09-23 poniedziałek	<p>STAR- Cukrzyca bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 1656.30 kcal; Białko ogółem: 65.87 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 9.11 g; WW: 21.96 Por; : 15.91 %; : 62.14 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 3591.76 mg;</p>
2024-09-24 wtorek	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>

2024-09-24 wtorek		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 30 g	

2024-09-24 wtorek		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1633.40 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 211.91 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.62 g; WW: 17.94 Por; : 17.24 %; : 51.89 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 3197.05 mg;

2024-09-25 środa	Śniadanie	STAR- Cukrzyca bezmleczna Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)

2024-09-25 środa		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

2024-09-25 środa		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	RZ	Mus owocowo-warzyw- ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1725.39 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 253.27 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.11 g; WW: 21.84 Por; : 15.88 %; : 58.72 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3638.08 mg;

2024-09-26 czwartek	STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

2024-09-26 czwartek		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	

2024-09-26 czwartek		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1512.33 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 210.01 g; W tym cukry: 15.80 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 11.08 g; WW: 18.27 Por; : 21.51 %; : 55.55 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 2553.58 mg;

	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-09-27 piątek	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml

2024-09-27 piątek		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)

2024-09-27 piątek	Kolacja	STAR- Cukrzyca bezmleczna
		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produk t blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)
PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)

2024-09-27 piątek	<p>STAR- Cukrzyca bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 1799.84 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 219.82 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.11 g; WW: 18.97 Por; : 15.26 %; : 48.85 %; Ener. z T: 39.10 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 2671.64 mg;</p>
2024-09-28 sobota	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
II ŚN	<p>Arbuz 150 g</p>

2024-09-28 sobota

	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

2024-09-28 sobota		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1705.76 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.36 g; WW: 22.82 Por; : 15.32 %; : 61.45 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3806.31 mg;

2024-09-29 niedziela	Śniadanie	STAR- Cukrzyca bezmleczna Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)

2024-09-29 niedziela	Obiad	STAR- Cukrzyca bezmleczna Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 70 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD	Jabłko 150 g

2024-09-29 niedziela		STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Kolacja	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1464.07 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 213.02 g; W tym cukry: 30.75 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.43 g; WW: 18.35 Por; : 20.05 %; : 58.20 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3031.74 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,