

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g
					Jabłko 150 g						Jabłko 150 g
			Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-14 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2282.20 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 118.77 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.73 g; WW: 30.73 Por.; : 13.25 %; : 58.46 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3445.69 mg;	Wartość energetyczna: 2300.55 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 123.65 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 5.77 g; WW: 31.68 Por.; : 14.09 %; : 59.89 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3916.21 mg;	Wartość energetyczna: 2571.84 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 373.67 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.90 Por.; : 16.37 %; : 58.12 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4357.95 mg;	Wartość energetyczna: 1896.59 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 251.42 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.92 g; WW: 21.68 Por.; : 15.95 %; : 53.02 %; Ener. z T: 34.58 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4152.46 mg;	Wartość energetyczna: 2267.73 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 124.42 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.32 g; WW: 32.31 Por.; : 15.04 %; : 61.32 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3695.72 mg;	Wartość energetyczna: 2081.06 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 122.14 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.33 g; WW: 31.32 Por.; : 13.59 %; : 65.92 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4245.93 mg;	Wartość energetyczna: 2211.77 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 4.53 g; WW: 29.46 Por.; : 13.57 %; : 57.49 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4519.10 mg;	Wartość energetyczna: 2153.47 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.17 Por.; : 14.19 %; : 65.15 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3654.91 mg;	Wartość energetyczna: 1880.99 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.33 g; WW: 27.75 Por.; : 13.56 %; : 64.88 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4159.93 mg;	Wartość energetyczna: 1694.21 kcal; Białko ogółem: 61.86 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 7.85 g; WW: 23.77 Por.; : 14.60 %; : 65.23 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 3919.39 mg;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-15 wfórek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszet Ciechanowski-Paszet et drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt					
2024-10-15 wfórek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-15 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb bezglutenowy 25 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 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, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa 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, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2276.14 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.45 Por; : 16.85 %; : 59.75 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3440.30 mg;	Wartość energetyczna: 2229.64 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.46 Por; : 16.82 %; : 62.66 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3759.89 mg;	Wartość energetyczna: 2523.86 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.09 Por; : 19.36 %; : 57.16 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4282.47 mg;	Wartość energetyczna: 1546.23 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 221.74 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.38 g; WW: 18.90 Por; : 20.02 %; : 57.36 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3155.77 mg;	Wartość energetyczna: 2185.08 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.30 Por; : 17.24 %; : 60.89 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3609.39 mg;	Wartość energetyczna: 2051.13 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 5.89 g; WW: 29.89 Por; : 17.91 %; : 62.23 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3399.79 mg;	Wartość energetyczna: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 4.61 g; WW: 30.10 Por; : 13.63 %; : 60.95 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 3022.08 mg;	Wartość energetyczna: 2174.76 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.45 Por; : 17.23 %; : 64.22 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3759.89 mg;	Wartość energetyczna: 1953.49 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 6.05 g; WW: 28.00 Por; : 17.87 %; : 61.31 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3354.99 mg;	Wartość energetyczna: 1496.00 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 213.66 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.11 g; WW: 18.07 Por; : 20.81 %; : 57.13 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3037.85 mg;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-16 środa	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )						Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-16 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
2024-10-16 środa	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )				Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )		Banan 150 g	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	
2024-10-16 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy * 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy * 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2024-10-16 środa	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-16 środa	Wartość energetyczna: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.53 g; WW: 30.64 Por; : 14.29 %; : 54.83 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3999.78 mg;	Wartość energetyczna: 2202.37 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.09 Por; : 16.65 %; : 61.07 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4171.33 mg;	Wartość energetyczna: 2418.97 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.99 g; WW: 31.75 Por; : 17.37 %; : 57.70 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4424.83 mg;	Wartość energetyczna: 1775.33 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 247.67 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 5.40 g; WW: 21.53 Por; : 17.34 %; : 55.80 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3415.80 mg;	Wartość energetyczna: 2162.97 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.33 Por; : 17.15 %; : 59.84 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4020.83 mg;	Wartość energetyczna: 1926.40 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.62 Por; : 15.72 %; : 65.81 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3457.36 mg;	Wartość energetyczna: 2074.57 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 4.05 g; WW: 28.99 Por; : 14.13 %; : 59.27 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3927.73 mg;	Wartość energetyczna: 2044.07 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.61 g; WW: 32.36 Por; : 15.13 %; : 68.73 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4268.33 mg;	Wartość energetyczna: 1879.79 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 7.06 g; WW: 29.29 Por; : 15.01 %; : 66.46 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3412.73 mg;	Wartość energetyczna: 1861.67 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 6.95 g; WW: 24.16 Por; : 15.05 %; : 59.23 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3315.36 mg;
2024-10-17 czwartek	Śniadanie Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 60g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 60g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-17 czwartek	II ŚN  Obiad			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )						Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )	
		Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g	Ziemniaczana * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g (brązowy) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g (brązowy) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
PD											



Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-17 czwartek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
2024-10-17 czwartek	PN	Wartość energetyczna: 2070.87 kcal; Białko ogółem: 53.52 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.33 g; WW: 30.99 Por; : 10.34 %; : 65.61 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3387.93 mg;	Wartość energetyczna: 2105.29 kcal; Białko ogółem: 62.37 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 5.80 g; WW: 34.24 Por; : 11.85 %; : 70.98 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3985.06 mg;	Wartość energetyczna: 2426.51 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 9.38 g; WW: 33.44 Por; : 16.17 %; : 61.70 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4236.90 mg;	Wartość energetyczna: 1481.04 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 229.87 g; W tym cukry: 27.46 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.51 g; WW: 19.20 Por; : 16.05 %; : 62.08 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 5.06 %; K: 3522.52 mg;	Wartość energetyczna: 2069.17 kcal; Białko ogółem: 64.08 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 5.58 g; WW: 33.13 Por; : 12.39 %; : 69.10 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3834.56 mg;	Wartość energetyczna: 2004.10 kcal; Białko ogółem: 58.57 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.49 g; WW: 32.67 Por; : 11.69 %; : 70.59 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3664.56 mg;	Wartość energetyczna: 2103.91 kcal; Białko ogółem: 48.44 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 3.86 g; WW: 34.22 Por; : 9.21 %; : 69.50 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3650.96 mg;	Wartość energetyczna: 1953.41 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 5.71 g; WW: 32.89 Por; : 13.39 %; : 72.90 %; Ener. z T: 16.20 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3891.26 mg;	Wartość energetyczna: 2085.11 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.70 Por; : 12.19 %; : 70.82 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3815.06 mg;	Wartość energetyczna: 1633.36 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 262.84 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 9.50 g; WW: 22.10 Por; : 14.82 %; : 64.37 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 5.04 %; K: 3683.21 mg;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g (<b>MLE,</b>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g (<b>MLE,</b>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g (<b>MLE,</b>) Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>) Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g (<b>MLE,</b>) Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ,</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g (<b>MLE,</b>) Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<b>MLE,</b>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
		II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>						<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-18 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g ( <b>RYB.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szczypek gotowany z olejem b/c 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g			Chrupki kukurydziane 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )		

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-18 piątek	Wartość energetyczna: 2343.08 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 6.92 g; WW: 29.98 Por; : 14.96 %; : 57.57 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4650.87 mg;	Wartość energetyczna: 2193.90 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.20 g; WW: 29.30 Por; : 16.43 %; : 59.53 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4595.44 mg;	Wartość energetyczna: 2462.36 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.35 g; WW: 31.70 Por; : 19.31 %; : 57.07 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4731.88 mg;	Wartość energetyczna: 1552.86 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 206.29 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.08 g; WW: 16.94 Por; : 20.16 %; : 53.14 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3921.05 mg;	Wartość energetyczna: 2147.05 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 5.78 g; WW: 28.40 Por; : 16.97 %; : 58.25 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4444.94 mg;	Wartość energetyczna: 2045.89 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.19 g; WW: 28.68 Por; : 16.95 %; : 61.93 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4115.19 mg;	Wartość energetyczna: 2098.92 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 3.72 g; WW: 28.35 Por; : 12.85 %; : 58.83 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4014.70 mg;	Wartość energetyczna: 2064.67 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.39 g; WW: 29.24 Por; : 18.08 %; : 62.07 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4054.53 mg;	Wartość energetyczna: 2107.40 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 8.04 g; WW: 29.77 Por; : 16.45 %; : 63.08 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4265.69 mg;	Wartość energetyczna: 1585.80 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 231.25 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 7.41 g; WW: 18.97 Por; : 19.33 %; : 58.33 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 5.20 %; K: 4029.52 mg;	
2024-10-19 sobota	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-19 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL., SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL., SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL., SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL., SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowidyeta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowidyeta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	
2024-10-19 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
PZ	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-19 sobota	Wartość energetyczna: 2373.67 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 12.32 g; WW: 29.30 Por; : 18.00 %; : 54.43 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3377.51 mg;	Wartość energetyczna: 2287.08 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.51 g; WW: 30.47 Por; : 18.28 %; : 58.34 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3928.05 mg;	Wartość energetyczna: 2587.41 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 11.41 g; WW: 30.87 Por; : 20.78 %; : 53.32 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4464.66 mg;	Wartość energetyczna: 1897.10 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 240.90 g; W tym cukry: 35.20 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 11.42 g; WW: 20.45 Por; : 21.27 %; : 50.79 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3603.89 mg;	Wartość energetyczna: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.94 g; WW: 30.99 Por; : 18.39 %; : 57.51 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3533.93 mg;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.63 Por; : 15.88 %; : 65.72 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.73 Por; : 15.12 %; : 57.92 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3284.05 mg;	Wartość energetyczna: 2232.20 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.51 g; WW: 30.45 Por; : 18.72 %; : 59.75 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3928.05 mg;	Wartość energetyczna: 1890.27 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.06 g; WW: 27.89 Por; : 16.29 %; : 63.98 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3523.15 mg;	Wartość energetyczna: 1852.63 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 256.74 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.70 g; WW: 21.69 Por; : 19.19 %; : 55.43 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3850.69 mg;	
2024-10-20 niedziela	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Pomidor 100 g Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-10-20 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb bezglutenowy 25 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-20 niedziela	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2350.40 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.05 g; WW: 27.11 Por; : 18.91 %; : 50.57 %; Ener. z T: 32.30 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4256.17 mg;	Wartość energetyczna: 2389.80 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.71 g; WW: 28.28 Por; : 19.67 %; : 51.28 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4419.63 mg;	Wartość energetyczna: 2649.64 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.25 g; WW: 28.96 Por; : 19.92 %; : 48.24 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4611.88 mg;	Wartość energetyczna: 1776.56 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 213.82 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.94 g; WW: 18.20 Por; : 21.84 %; : 48.14 %; Ener. z T: 33.43 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3651.46 mg;	Wartość energetyczna: 2329.41 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 6.97 g; WW: 27.50 Por; : 19.70 %; : 50.40 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4269.13 mg;	Wartość energetyczna: 1999.33 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 264.60 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 8.15 g; WW: 24.42 Por; : 19.46 %; : 52.94 %; Ener. z T: 29.90 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3972.24 mg;	Wartość energetyczna: 2166.09 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.32 g; WW: 26.39 Por; : 16.07 %; : 52.12 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3827.23 mg;	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.58 g; WW: 27.94 Por; : 19.06 %; : 57.07 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4431.61 mg;	Wartość energetyczna: 2035.08 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 251.43 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 8.63 g; WW: 23.02 Por; : 19.05 %; : 49.42 %; Ener. z T: 33.97 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3991.59 mg;	Wartość energetyczna: 1772.58 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 207.36 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.03 g; WW: 17.71 Por; : 21.11 %; : 46.79 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3589.12 mg;



## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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