

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-28, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. wędzonka 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
		II ŚN			Jabłko 150 g				
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g			

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-28 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2138.76 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.95 g; WW: 32.61 Por; : 15.00 %; : 67.04 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2628.95 mg;	Wartość energetyczna: 2151.54 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.89 g; WW: 33.02 Por; : 14.52 %; : 66.41 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2773.97 mg;	Wartość energetyczna: 2455.64 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.51 Por; : 16.17 %; : 61.73 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3056.07 mg;	Wartość energetyczna: 1589.95 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.51 g; WW: 20.10 Por; : 17.47 %; : 59.89 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3663.12 mg;	Wartość energetyczna: 2087.78 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.68 Por; : 15.38 %; : 64.80 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2416.30 mg;	Wartość energetyczna: 1881.48 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.46 g; WW: 28.08 Por; : 15.77 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3066.91 mg;	Wartość energetyczna: 2093.21 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.47 g; WW: 33.08 Por; : 15.69 %; : 68.58 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2746.67 mg;	Wartość energetyczna: 1776.31 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 284.41 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.26 g; WW: 26.18 Por; : 15.23 %; : 64.04 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3022.11 mg;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 Jabłko 150 g
		II ŚN			Jabłko 150 g				
2024-10-29 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-29 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g 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 razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
		Wartość energetyczna: 2283.54 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.39 Por.; : 17.71 %; : 62.09 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3978.55 mg;	Wartość energetyczna: 2202.40 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 114.31 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.53 g; WW: 31.80 Por.; : 17.93 %; : 62.55 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4015.17 mg;	Wartość energetyczna: 2711.06 kcal; Białko ogółem: 137.41 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.80 g; WW: 33.81 Por.; : 20.27 %; : 54.96 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4477.42 mg;	Wartość energetyczna: 1615.73 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 231.91 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 5.59 g; WW: 19.31 Por.; : 21.77 %; : 57.41 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4100.37 mg;	Wartość energetyczna: 2142.31 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.86 g; WW: 31.02 Por.; : 17.93 %; : 61.90 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3864.67 mg;	Wartość energetyczna: 1918.15 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.17 g; WW: 30.47 Por.; : 17.01 %; : 67.98 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3576.89 mg;	Wartość energetyczna: 2142.56 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.53 g; WW: 31.79 Por.; : 18.42 %; : 64.29 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4013.17 mg;	Wartość energetyczna: 1828.54 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 37.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.36 g; WW: 28.27 Por.; : 17.82 %; : 66.37 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3532.09 mg;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
		II ŚN			Śliwka szt 1 szt				
2024-10-30 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-30 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2034.35 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.14 Por; : 14.69 %; : 62.03 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3819.31 mg;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.29 g; WW: 34.22 Por; : 13.73 %; : 64.26 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4468.49 mg;	Wartość energetyczna: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.38 g; WW: 35.80 Por; : 16.07 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4759.63 mg;	Wartość energetyczna: 1475.98 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 212.69 g; W tym cukry: 22.30 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.90 g; WW: 18.32 Por; : 17.72 %; : 57.64 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 3014.05 mg;	Wartość energetyczna: 2195.85 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.93 g; WW: 32.56 Por; : 14.14 %; : 62.91 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4243.68 mg;	Wartość energetyczna: 1930.00 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.28 g; WW: 30.84 Por; : 13.23 %; : 68.08 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3815.53 mg;	Wartość energetyczna: 2128.41 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.15 Por; : 13.79 %; : 67.06 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4270.99 mg;	Wartość energetyczna: 1895.38 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.00 g; WW: 29.37 Por; : 14.49 %; : 66.22 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3845.04 mg;	

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g				
2024-10-31 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-31 czwartek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 8.45 g; WW: 32.17 Por; : 13.14 %; : 63.04 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3705.07 mg;	Wartość energetyczna: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.27 g; WW: 31.11 Por; : 14.31 %; : 60.94 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4025.60 mg;	Wartość energetyczna: 2603.04 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 8.89 g; WW: 33.19 Por; : 17.00 %; : 56.60 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4670.74 mg;	Wartość energetyczna: 1761.31 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 6.34 g; WW: 22.78 Por; : 17.10 %; : 61.06 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 4598.47 mg;	Wartość energetyczna: 2161.96 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.60 g; WW: 30.33 Por; : 14.21 %; : 60.25 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3875.10 mg;	Wartość energetyczna: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 66.27 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.11 g; WW: 29.26 Por; : 13.24 %; : 63.52 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3826.80 mg;	Wartość energetyczna: 2071.31 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.13 g; WW: 30.03 Por; : 14.37 %; : 63.33 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3828.10 mg;	Wartość energetyczna: 2066.96 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.65 g; WW: 30.27 Por; : 13.29 %; : 64.41 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3985.85 mg;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz 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 Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
		II ŚN			Śliwka szt 1 szt				
2024-11-01 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty oprószony z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (RYB,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-11-01 piątek	PD Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2214.31 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.04 Por; : 14.99 %; : 55.48 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3761.45 mg;	Wartość energetyczna: 2047.90 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.05 g; WW: 27.60 Por; : 16.62 %; : 59.11 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3690.76 mg;	Wartość energetyczna: 2350.55 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.62 g; WW: 31.04 Por; : 18.50 %; : 58.25 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4048.24 mg;	Wartość energetyczna: 1435.53 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 190.47 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.58 g; WW: 16.14 Por; : 21.96 %; : 53.07 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 2837.96 mg;	Wartość energetyczna: 1998.00 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.63 g; WW: 26.83 Por; : 16.87 %; : 58.04 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3540.26 mg;	Wartość energetyczna: 1891.25 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 275.71 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 9.77 g; WW: 25.10 Por; : 18.46 %; : 58.31 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3174.84 mg;	Wartość energetyczna: 2033.06 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.21 g; WW: 27.57 Por; : 17.67 %; : 59.52 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3731.96 mg;	Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.41 g; WW: 26.20 Por; : 17.23 %; : 58.84 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3391.84 mg;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-11-02 sobota Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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>)					

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE, PSZ, GLU) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE, PSZ, GLU) Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE, PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE, PSZ, GLU) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE, PSZ, GLU) Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE, PSZ, GLU) Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL, GOR, GLU) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowidyeta 150 g (GLU PSZ, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Masło extra 82% 14 g (MLE, PSZ, GLU) Pasztecik z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, PSZ, GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Masło extra 82% 14 g (MLE, PSZ, GLU) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Masło extra 82% 14 g (MLE, PSZ, GLU) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, PSZ, GLU) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Masło extra 82% 14 g (MLE, PSZ, GLU) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Masło extra 82% 14 g (MLE, PSZ, GLU) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT, PSZ, GLU) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ, PSZ, GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-11-02 sobota	Wartość energetyczna: 2352.27 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 12.11 g; WW: 30.04 Por.; : 15.58 %; : 56.37 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4211.65 mg;	Wartość energetyczna: 2206.44 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.50 Por.; : 19.00 %; : 56.98 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4080.06 mg;	Wartość energetyczna: 2642.01 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.40 g; WW: 29.85 Por.; : 22.34 %; : 50.22 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 1961.53 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 235.32 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.52 g; WW: 20.33 Por.; : 21.61 %; : 47.99 %; Ener. z T: 33.67 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3410.38 mg;	Wartość energetyczna: 2140.82 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.35 g; WW: 27.38 Por.; : 19.62 %; : 55.64 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3929.56 mg;	Wartość energetyczna: 1898.20 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.33 g; WW: 27.72 Por.; : 15.84 %; : 63.35 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3828.29 mg;	Wartość energetyczna: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.50 Por.; : 19.58 %; : 58.78 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4078.06 mg;	Wartość energetyczna: 1856.82 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.43 g; WW: 25.55 Por.; : 14.60 %; : 59.91 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3563.66 mg;
2024-11-03 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)					

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-11-03 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-11-03 niedziela	Wartość energetyczna: 2413.17 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.93 Por; : 15.98 %; : 54.24 %; Ener. z T: 31.76 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3969.28 mg;	Wartość energetyczna: 2416.48 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.07 g; WW: 31.35 Por; : 16.28 %; : 56.38 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4288.92 mg;	Wartość energetyczna: 2761.81 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 105.25 g; Kw. tł. nasy.: 48.90 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.89 g; WW: 30.62 Por; : 18.92 %; : 49.23 %; Ener. z T: 34.30 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4509.02 mg;	Wartość energetyczna: 1826.09 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 189.28 g; W tym cukry: 21.71 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.89 g; WW: 16.24 Por; : 22.53 %; : 41.46 %; Ener. z T: 38.80 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2344.95 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.44 g; WW: 30.57 Por; : 16.43 %; : 55.90 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4138.42 mg;	Wartość energetyczna: 2044.05 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.29 g; WW: 26.88 Por; : 19.28 %; : 56.44 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2086.50 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.67 g; WW: 30.27 Por; : 14.40 %; : 63.27 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3768.34 mg;	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.71 g; WW: 28.99 Por; : 18.50 %; : 58.50 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3837.42 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,