

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-09-30 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-wędzonna 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonna 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 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonna wieprzowa, wędzona, 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonna wieprzowa, wędzona, 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, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonna 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) 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, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonna wieprzowa, wędzona, 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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						

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-09-30 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 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 półtłusty 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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 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
	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	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g			

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) 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.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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	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% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2156.61 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.74 Por; : 15.27 %; : 66.73 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2628.95 mg;	Wartość energetyczna: 2169.39 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.40 g; WW: 33.15 Por; : 14.79 %; : 66.12 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2773.97 mg;	Wartość energetyczna: 2473.48 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.80 g; WW: 34.64 Por; : 16.40 %; : 61.50 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3056.07 mg;	Wartość energetyczna: 1620.20 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 239.20 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.01 g; WW: 20.21 Por; : 17.68 %; : 59.06 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 3668.12 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: 28.08 Por; : 15.77 %; : 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: 33.50 Por; : 12.65 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3066.91 mg;	Wartość energetyczna: 2268.82 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 4.25 g; WW: 33.09 Por; : 12.65 %; : 63.85 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2749.97 mg;	Wartość energetyczna: 2161.77 kcal; Białko ogółem: 59.70 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 4.15 g; WW: 33.09 Por; : 11.05 %; : 64.89 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2319.57 mg;	Wartość energetyczna: 2111.06 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.21 Por; : 15.96 %; : 68.26 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2746.67 mg;	Wartość energetyczna: 1794.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.77 g; WW: 26.31 Por; : 15.55 %; : 63.71 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3022.11 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-01 wtorek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-01 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 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane () 100 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 (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	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml 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 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-01 wtorek Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) 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-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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 80 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.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) 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.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 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-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-01 wtorek	Wartość energetyczna: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.49 Por; : 18.59 %; : 61.07 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4002.28 mg;	Wartość energetyczna: 2247.53 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.07 g; WW: 31.90 Por; : 18.85 %; : 61.48 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4038.90 mg;	Wartość energetyczna: 2731.45 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.30 g; WW: 33.83 Por; : 20.67 %; : 54.60 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4477.42 mg;	Wartość energetyczna: 1676.35 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 232.75 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 6.12 g; WW: 19.39 Por; : 22.70 %; : 55.54 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 4130.35 mg;	Wartość energetyczna: 2167.05 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.90 g; WW: 31.10 Por; : 18.35 %; : 61.33 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3888.40 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: 2425.07 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 4.93 g; WW: 32.10 Por; : 14.31 %; : 57.73 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3750.52 mg;	Wartość energetyczna: 2149.42 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 3.99 g; WW: 30.71 Por; : 16.12 %; : 60.63 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3503.48 mg;	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.07 g; WW: 31.89 Por; : 19.35 %; : 63.16 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4036.90 mg;	Wartość energetyczna: 1870.13 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.52 g; WW: 28.35 Por; : 18.91 %; : 65.10 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3532.09 mg;
2024-10-02 środa	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtusty 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 JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzona 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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobowa 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-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Śliwka szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g 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 80 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 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 drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Śliwka szt 1 szt						

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-02 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 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		

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-02 środa 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 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* 80 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* 80 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 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* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
	PN	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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-02 środa	Wartość energetyczna: 2078.58 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.78 g; WW: 29.64 Por; : 15.20 %; : 61.74 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3868.85 mg;	Wartość energetyczna: 2331.37 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.82 g; WW: 34.72 Por; : 14.21 %; : 63.95 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4518.03 mg;	Wartość energetyczna: 2556.02 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.91 g; WW: 36.30 Por; : 16.46 %; : 61.59 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4809.17 mg;	Wartość energetyczna: 1535.70 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 217.81 g; W tym cukry: 23.05 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.42 g; WW: 18.79 Por; : 18.15 %; : 56.73 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3069.84 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: 2439.45 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.03 Por; : 14.62 %; : 54.68 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3760.85 mg;	Wartość energetyczna: 2138.25 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 4.72 g; WW: 31.00 Por; : 13.27 %; : 61.65 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4150.25 mg;	Wartość energetyczna: 2172.63 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.70 g; WW: 33.65 Por; : 14.30 %; : 66.68 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4320.53 mg;	Wartość energetyczna: 1941.64 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.76 Por; : 15.36 %; : 65.56 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3894.58 mg;
2024-10-03 czwartek	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) 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						

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-03 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 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* 100 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* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, 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 warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml 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* 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.) 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						
2024-10-03 czwartek	Kolacja	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 kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (SEL, JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 kielbasa 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-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	2024-10-03 czwartek	Wartość energetyczna: 2311.18 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 8.96 g; WW: 32.27 Por; : 14.16 %; : 61.95 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3727.67 mg;	Wartość energetyczna: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.77 g; WW: 31.21 Por; : 15.32 %; : 59.88 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4048.20 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: 1820.09 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 269.70 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 6.84 g; WW: 22.86 Por; : 18.18 %; : 59.27 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4626.07 mg;	Wartość energetyczna: 2187.96 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.60 g; WW: 30.41 Por; : 14.71 %; : 59.67 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3897.70 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: 2171.79 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.27 g; WW: 30.24 Por; : 11.44 %; : 60.40 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3309.07 mg;	Wartość energetyczna: 2135.21 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 4.41 g; WW: 30.56 Por; : 12.37 %; : 60.89 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3625.53 mg;	Wartość energetyczna: 2117.70 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.13 Por; : 15.45 %; : 62.14 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3850.70 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-04 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 JECZ.) 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 dodatkami 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami 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 JECZ.) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w 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% 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 JECZ.) Śliwka szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) 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 JECZ.) 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 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							

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-04 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 oprószone 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.) Bukiet jarzyn oprószone 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 czerwonej 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 oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone 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 koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (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 Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.)	

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-04 piątek	Kolacja	Chleb miesza- ny pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen- ny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebula 80 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-pszen- ny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen- ny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo- wa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen- ny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 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-pszen- ny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebula 80 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-pszen- ny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen- ny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2257.26 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.56 g; WW: 28.07 Por; : 15.17 %; : 54.49 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3795.12 mg;	Wartość energetyczna: 2079.06 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.16 g; WW: 27.64 Por; : 16.90 %; : 58.32 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3729.68 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: 1503.11 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 191.52 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.69 g; WW: 16.24 Por; : 22.57 %; : 50.97 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 2905.17 mg;	Wartość energetyczna: 2029.16 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.74 g; WW: 26.87 Por; : 17.15 %; : 57.24 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3579.18 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: 2060.55 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.61 g; WW: 26.66 Por; : 15.35 %; : 57.81 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3623.96 mg;	Wartość energetyczna: 1956.56 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 5.15 g; WW: 25.96 Por; : 13.65 %; : 57.37 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3289.18 mg;	Wartość energetyczna: 2081.89 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.37 g; WW: 27.59 Por; : 18.09 %; : 58.21 %; Ener. z T: 26.40 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3785.28 mg;	Wartość energetyczna: 2000.93 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.91 g; WW: 27.59 Por; : 17.50 %; : 58.54 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3391.84 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-05 sobota 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.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) 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 (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 półtusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)						

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.)	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-05 sobota	Kolačia	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.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 Piaستowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 Szynka Piaستowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2448.83 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 12.82 g; WW: 30.74 Por; : 16.13 %; : 55.48 %; Ener. z T: 31.00 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4316.98 mg;	Wartość energetyczna: 2245.28 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 10.42 g; WW: 28.65 Por; : 19.73 %; : 56.27 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; 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: 2073.59 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 243.24 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 10.22 g; WW: 21.01 Por; : 21.82 %; : 46.92 %; Ener. z T: 34.45 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3521.96 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: 2385.69 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 5.99 g; WW: 31.00 Por; : 18.53 %; : 58.89 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4174.39 mg;	Wartość energetyczna: 2316.33 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.87 g; WW: 29.10 Por; : 15.43 %; : 53.87 %; Ener. z T: 32.31 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2177.44 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 10.44 g; WW: 28.65 Por; : 20.33 %; : 58.01 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4078.06 mg;	Wartość energetyczna: 1910.94 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 9.43 g; WW: 25.73 Por; : 15.07 %; : 58.56 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3563.66 mg;	

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w 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 Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 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-pszenny 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 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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.) 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.wę dz.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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)						

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-10-06 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony 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 (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 () 100 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 (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 koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z 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 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					

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-10-06 niedziela	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 80 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 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piaśtowska- 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 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 ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piaśtowska- 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2437.34 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.21 Por; : 16.14 %; : 54.16 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3985.28 mg;	Wartość energetyczna: 2483.89 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.50 g; WW: 31.65 Por; : 16.53 %; : 55.34 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4304.92 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: 1865.62 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 22.55 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.88 g; WW: 16.30 Por; : 22.77 %; : 40.70 %; Ener. z T: 39.28 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3409.29 mg;	Wartość energetyczna: 2369.12 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 100.30 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.85 Por; : 16.60 %; : 55.81 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4154.42 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: 2249.08 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 4.85 g; WW: 32.01 Por; : 13.75 %; : 62.78 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3260.71 mg;	Wartość energetyczna: 2237.15 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 6.09 g; WW: 30.33 Por; : 14.50 %; : 57.34 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3534.02 mg;	Wartość energetyczna: 2153.92 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.10 g; WW: 30.57 Por; : 14.75 %; : 61.86 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3784.34 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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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