

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-07 poniedziałek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 1 szt 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (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.) 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 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.) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Śliwka szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Śliwka szt 1 szt						

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-10-07 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g 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 ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-07 poniedziałek	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) 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 Piaśtowska- 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 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 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% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Wartość energetyczna: 1954.13 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 6.53 g; WW: 29.99 Por; : 12.75 %; : 66.11 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2688.86 mg;	Wartość energetyczna: 1998.92 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.30 g; WW: 33.57 Por; : 12.46 %; : 71.69 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3050.05 mg;	Wartość energetyczna: 2602.54 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 413.97 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.52 g; WW: 38.20 Por; : 14.46 %; : 63.63 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3697.21 mg;	Wartość energetyczna: 1683.22 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 222.77 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 6.23 g; WW: 18.94 Por; : 18.72 %; : 52.94 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3475.88 mg;	Wartość energetyczna: 2024.90 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 4.53 g; WW: 33.50 Por; : 13.03 %; : 69.60 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3110.92 mg;	Wartość energetyczna: 2001.63 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 314.41 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.32 g; WW: 29.36 Por; : 16.17 %; : 62.83 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3451.75 mg;	Wartość energetyczna: 2119.83 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 3.66 g; WW: 31.82 Por; : 11.72 %; : 63.99 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2833.32 mg;	Wartość energetyczna: 2017.93 kcal; Białko ogółem: 53.45 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 3.28 g; WW: 33.30 Por; : 10.60 %; : 69.15 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2779.85 mg;	Wartość energetyczna: 1939.71 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 35.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.35 g; WW: 33.37 Por; : 13.05 %; : 73.38 %; Ener. z T: 16.65 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3069.52 mg;	Wartość energetyczna: 1848.31 kcal; Białko ogółem: 41.45 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 3.88 g; WW: 32.33 Por; : 8.97 %; : 75.27 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2792.18 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzono, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzono, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzono, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzono, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzono, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)						

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-08 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu) - dieta* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)				Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt								

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-08 wtorek	Wartość energetyczna: 2692.24 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 14.60 g; WW: 32.10 Por; : 19.29 %; : 52.69 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3540.65 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 11.19 g; WW: 30.93 Por; : 20.22 %; : 56.15 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3592.12 mg;	Wartość energetyczna: 2873.97 kcal; Białko ogółem: 154.35 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.96 Por; : 21.48 %; : 53.23 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4197.83 mg;	Wartość energetyczna: 2092.17 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 12.59 g; WW: 22.50 Por; : 20.78 %; : 49.39 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3361.49 mg;	Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.38 g; WW: 31.83 Por; : 19.09 %; : 57.64 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3441.62 mg;	Wartość energetyczna: 2120.11 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.38 g; WW: 32.22 Por; : 15.53 %; : 65.15 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3225.02 mg;	Wartość energetyczna: 2457.06 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.82 g; WW: 37.52 Por; : 15.86 %; : 65.66 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4669.34 mg;	Wartość energetyczna: 2235.96 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 7.43 g; WW: 30.08 Por; : 16.64 %; : 56.10 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 2758.68 mg;	Wartość energetyczna: 2328.22 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 11.19 g; WW: 30.92 Por; : 20.73 %; : 57.58 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3590.12 mg;	Wartość energetyczna: 1986.11 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.10 Por; : 11.77 %; : 71.44 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3147.56 mg;
2024-10-09 środa	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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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>) Banan 150 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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-09 środa Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 50 ml (SEL.) Dyńia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g			

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
2024-10-09 środa	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 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	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	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	
			Wartość energetyczna: 2377.50 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.48 g; WW: 30.35 Por; : 17.70 %; : 55.28 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3964.59 mg;	Wartość energetyczna: 2456.93 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.33 Por; : 18.00 %; : 56.93 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4311.79 mg;	Wartość energetyczna: 2537.16 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.79 g; WW: 32.01 Por; : 19.64 %; : 55.58 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4528.79 mg;	Wartość energetyczna: 1668.50 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 208.75 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.69 g; WW: 17.88 Por; : 21.94 %; : 50.04 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3159.79 mg;	Wartość energetyczna: 2342.16 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.75 g; WW: 31.53 Por; : 18.14 %; : 57.47 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4161.29 mg;	Wartość energetyczna: 1949.05 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.20 g; WW: 27.32 Por; : 17.91 %; : 60.80 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4111.90 mg;	Wartość energetyczna: 2414.00 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.07 g; WW: 32.32 Por; : 15.97 %; : 56.99 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2019.32 mg;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 4.06 g; WW: 31.95 Por; : 14.99 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3704.42 mg;	Wartość energetyczna: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.89 g; WW: 33.44 Por; : 17.88 %; : 65.65 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4044.69 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-10 czwartek 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	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% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) 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.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chałka 80 g (GLU PSZ. JAJ.)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)						

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-10 czwartek Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Słupki z warzyw () 150 g	Jabłko 150 g				

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Chleb miesznany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) 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	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) 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 (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
PN	Wartość energetyczna: 2459.87 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 116.82 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.76 g; WW: 32.73 Por; : 13.07 %; : 58.79 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3988.11 mg;	Wartość energetyczna: 2232.92 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.30 Por; : 15.61 %; : 61.60 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4044.73 mg;	Wartość energetyczna: 2931.05 kcal; Białko ogółem: 133.89 g; Tłuszcz: 107.66 g; Kw. tł. nasy.: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.60 g; WW: 34.10 Por; : 18.27 %; : 51.27 %; Ener. z T: 33.06 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4880.83 mg;	Wartość energetyczna: 1981.23 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 7.46 g; WW: 22.81 Por; : 16.51 %; : 54.91 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 4406.57 mg;	Wartość energetyczna: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.95 g; WW: 29.93 Por; : 16.49 %; : 60.16 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3852.48 mg;	Wartość energetyczna: 1989.54 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.29 g; WW: 28.74 Por; : 16.09 %; : 62.74 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3405.11 mg;	Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.65 Por; : 13.20 %; : 60.68 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3986.73 mg;	Wartość energetyczna: 2219.44 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.96 g; WW: 31.50 Por; : 12.08 %; : 60.68 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3520.36 mg;	Wartość energetyczna: 2173.08 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.29 Por; : 16.03 %; : 63.29 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4042.73 mg;	Wartość energetyczna: 2178.69 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 4.29 g; WW: 38.06 Por; : 9.18 %; : 75.72 %; Ener. z T: 18.20 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3668.27 mg;	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
2024-10-11 piątek	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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chrupki kukurydziane 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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)						

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 70 g (SOJ.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Połędwica Sopotcka 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-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
2024-10-11 piątek	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2439.87 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.70 g; WW: 29.78 Por; : 14.43 %; : 53.71 %; Ener. z T: 33.76 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4165.10 mg;	Wartość energetyczna: 2353.81 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.01 Por; : 14.78 %; : 55.72 %; Ener. z T: 31.54 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4197.54 mg;	Wartość energetyczna: 2552.26 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.33 g; WW: 32.67 Por; : 18.19 %; : 56.47 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4179.38 mg;	Wartość energetyczna: 1805.17 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 198.81 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 5.98 g; WW: 17.08 Por; : 17.48 %; : 44.05 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3339.72 mg;	Wartość energetyczna: 2313.07 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 114.62 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 4.72 g; WW: 30.10 Por; : 14.96 %; : 55.98 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4047.04 mg;	Wartość energetyczna: 2093.45 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.95 Por; : 14.90 %; : 59.74 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3401.45 mg;	Wartość energetyczna: 2296.79 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.85 Por; : 13.62 %; : 61.38 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3485.52 mg;	Wartość energetyczna: 2186.50 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 2.13 g; WW: 29.27 Por; : 11.84 %; : 57.16 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3635.67 mg;	Wartość energetyczna: 2304.27 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 4.21 g; WW: 32.19 Por; : 14.58 %; : 60.65 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3924.74 mg;	Wartość energetyczna: 2119.61 kcal; Białko ogółem: 56.01 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.18 g; WW: 34.47 Por; : 10.57 %; : 69.35 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2033.18 mg;	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-12 sobota Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobiony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-12 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z ciecieryczą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 120 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 120 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 120 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) 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-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 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.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 120 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g		
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 2336.24 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.22 g; WW: 31.45 Por; : 15.26 %; : 58.15 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3429.21 mg;	Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.05 g; WW: 33.55 Por; : 15.84 %; : 63.71 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4256.27 mg;	Wartość energetyczna: 2580.12 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.20 Por; : 17.45 %; : 61.89 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4685.64 mg;	Wartość energetyczna: 1774.33 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 245.06 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 9.35 g; WW: 21.34 Por; : 18.73 %; : 55.24 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3221.21 mg;	Wartość energetyczna: 2331.95 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 111.62 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 5.64 g; WW: 35.56 Por; : 14.77 %; : 65.84 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4105.77 mg;	Wartość energetyczna: 2065.43 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 133.74 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 5.78 g; WW: 32.60 Por; : 13.48 %; : 69.07 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3933.26 mg;	Wartość energetyczna: 2311.55 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 5.01 g; WW: 33.83 Por; : 12.65 %; : 64.89 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4096.19 mg;	Wartość energetyczna: 2362.42 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.71 Por; : 13.01 %; : 59.00 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3779.39 mg;	Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 6.96 g; WW: 31.24 Por; : 17.15 %; : 65.93 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3688.77 mg;	Wartość energetyczna: 2136.18 kcal; Białko ogółem: 47.44 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g; W tym cukry: 126.77 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 5.15 g; WW: 34.08 Por; : 8.88 %; : 71.37 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4248.94 mg;	
2024-10-13 niedziela	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 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>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g 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 z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa
2024-10-13 niedziela	II ŚN									
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)</p>									
	<p>Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g (MLE.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Ubogopurynowa	
2024-10-13 niedziela 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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) 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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) 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 Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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.) 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU 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.) 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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 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- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-10-13 niedziela	Wartość energetyczna: 2504.20 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 112.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.50 g; WW: 26.55 Por; : 14.98 %; : 46.21 %; Ener. z T: 40.41 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3521.68 mg;	Wartość energetyczna: 2255.02 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 8.22 g; WW: 27.53 Por; : 19.56 %; : 52.22 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3786.28 mg;	Wartość energetyczna: 2549.77 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.39 g; WW: 29.74 Por; : 20.10 %; : 50.77 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4362.73 mg;	Wartość energetyczna: 1758.06 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 199.27 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.32 g; WW: 17.39 Por; : 20.76 %; : 45.34 %; Ener. z T: 36.36 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3143.01 mg;	Wartość energetyczna: 2098.35 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 6.66 g; WW: 26.01 Por; : 20.07 %; : 58.62 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3483.38 mg;	Wartość energetyczna: 1857.40 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 272.18 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 6.66 g; WW: 26.01 Por; : 20.07 %; : 58.62 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3483.38 mg;	Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 56.98 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.60 Por; : 13.95 %; : 49.63 %; Ener. z T: 37.41 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2212.89 mg;	Wartość energetyczna: 2068.17 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 26.68 Por; : 17.69 %; : 53.46 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 1.04 %; K: 3136.41 mg;	Wartość energetyczna: 2187.18 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 8.24 g; WW: 27.52 Por; : 20.15 %; : 53.83 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3784.28 mg;	Wartość energetyczna: 1820.19 kcal; Białko ogółem: 47.32 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.25 g; WW: 28.98 Por; : 10.40 %; : 68.50 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3080.53 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	<p>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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Śliwka szt 1 szt

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-07 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-07 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30 g (MLE.) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1799.89 kcal; Białko ogółem: 40.70 g; Tłuszcz: 35.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 3.69 g; WW: 31.95 Por; : 9.04 %; : 76.16 %; Ener. z T: 18.00 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2684.54 mg;	Wartość energetyczna: 1946.90 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 7.24 g; WW: 27.61 Por; : 16.81 %; : 60.85 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3391.08 mg;	Wartość energetyczna: 1614.00 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 217.54 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.76 g; WW: 18.60 Por; : 19.19 %; : 53.91 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3273.50 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyńka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szyńka zielonogórska-wp. parzona 80 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)</p>

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-10-08 wtorek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna
Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	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 warzywna* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR-Niskobiałkowa	STAR-Bezmleczna	STAR-Cukrzycza bezmleczna
2024-10-08 wtorek		Wartość energetyczna: 1916.06 kcal; Białko ogółem: 41.19 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.04 Por; : 8.60 %; : 75.27 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2822.18 mg;	Wartość energetyczna: 2043.56 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.97 g; WW: 29.84 Por; : 16.94 %; : 62.81 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3277.87 mg;	Wartość energetyczna: 1788.89 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 11.03 g; WW: 23.33 Por; : 18.69 %; : 60.32 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 3512.57 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	
2024-10-09 środa	II ŚN			

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna
2024-10-09 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-09 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)		
		Wartość energetyczna: 1977.23 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.34 g; WW: 31.74 Por; : 11.74 %; : 69.33 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3738.16 mg;	Wartość energetyczna: 2025.21 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.67 g; WW: 27.63 Por; : 15.74 %; : 59.21 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4023.34 mg;	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Miód 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chałka 80 g (GLU PSZ. JAJ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)</p>	
	II ŚN			

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-10 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny * (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g		

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna
2024-10-10 czwartek	Kolacja	<p>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 warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>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 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		<p>Wartość energetyczna: 2151.64 kcal; Białko ogółem: 49.08 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 409.42 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 4.02 g; WW: 37.75 Por; : 9.12 %; : 76.11 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3563.05 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1916.91 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.99 g; WW: 27.48 Por; : 15.39 %; : 62.17 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3360.31 mg;</p>	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-11 piątek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)</p>

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-10-11 piątek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	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 jaj z koperkiem -dieta 30 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Polędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Polędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-11 piątek	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 1922.42 kcal; Białko ogółem: 39.74 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.30 g; WW: 33.38 Por; : 8.27 %; : 74.25 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 1685.23 mg;	Wartość energetyczna: 2078.83 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.91 g; WW: 28.04 Por; : 13.29 %; : 58.15 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3358.05 mg;	Wartość energetyczna: 1753.32 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 208.40 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.38 g; WW: 18.14 Por; : 15.84 %; : 47.54 %; Ener. z T: 39.75 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 2851.79 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-12 sobota	Śniadanie	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. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

2024-10-12 sobota

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycyca bezmleczna
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny * 200 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-12 sobota	PN	Banan	150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2119.18 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 5.13 g; WW: 33.99 Por; : 8.83 %; : 71.77 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4234.84 mg;	Wartość energetyczna: 2103.29 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.12 Por; : 14.98 %; : 67.84 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4083.76 mg;	Wartość energetyczna: 1671.72 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 239.83 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.32 g; WW: 20.31 Por; : 17.81 %; : 57.39 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 3426.19 mg;
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-13 niedziela	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycya bezmleczna
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u> <u>MLE, GLU OW.</u>) 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-10-13 niedziela	Wartość energetyczna: 1820.19 kcal; Białko ogółem: 47.32 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.25 g; WW: 28.98 Por; : 10.40 %; : 68.50 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3080.53 mg;	Wartość energetyczna: 1975.55 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 8.30 g; WW: 27.17 Por; : 20.32 %; : 59.53 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3679.03 mg;	Wartość energetyczna: 1517.75 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 213.97 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.80 g; WW: 18.86 Por; : 23.56 %; : 56.39 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3048.01 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,