

Jadospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 150 g
	II SN				Jabłko 150 g					
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzykowa	STAR- Palatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-11-26 wtorek	Wartość energetyczna: 2276.54 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.93 g; WW: 32.24 Por.; 17.73 %; 61.53 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3947.80 mg;	Wartość energetyczna: 2194.90 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.52 g; WW: 31.66 Por.; 18.05 %; 62.52 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4097.67 mg;	Wartość energetyczna: 2703.56 kcal; Białko ogółem: 137.71 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.79 g; WW: 33.67 Por.; 20.37 %; 54.92 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4559.92 mg;	Wartość energetyczna: 1614.73 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 228.64 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.39 g; WW: 19.29 Por.; 21.66 %; 56.64 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3971.12 mg;	Wartość energetyczna: 2546.86 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.53 Por.; 18.58 %; 60.82 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3783.05 mg;	Wartość energetyczna: 2145.00 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 112.92 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.10 g; WW: 30.89 Por.; 18.31 %; 61.59 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3947.17 mg;	Wartość energetyczna: 1931.44 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 108.84 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.87 g; WW: 30.37 Por.; 17.67 %; 67.34 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3659.39 mg;	Wartość energetyczna: 2392.83 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 4.87 g; WW: 31.86 Por.; 13.99 %; 58.16 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3809.29 mg;	Wartość energetyczna: 2096.79 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.52 g; WW: 30.46 Por.; 15.22 %; 61.89 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3562.25 mg;	Wartość energetyczna: 2135.06 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.52 g; WW: 31.65 Por.; 18.54 %; 64.26 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4095.67 mg;
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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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.) Miększe tłuszczowe do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wędzarska, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN										Gruszka 150 g
2024-11-27 środa	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka wielowarzywna z wody* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Obiad	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)									Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększe tłuszczowe do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
PD						Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-11-27 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2091.95 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.26 g; WW: 30.34 Por; : 14.39 %; : 63.11 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3871.51 mg;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.29 g; WW: 34.22 Por; : 13.73 %; : 64.26 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4468.49 mg;	Wartość energetyczna: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.38 g; WW: 35.80 Por; : 16.07 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4759.63 mg;	Wartość energetyczna: 1533.58 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 227.27 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.91 g; WW: 19.52 Por; : 17.19 %; : 59.28 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 3066.25 mg;	Wartość energetyczna: 2257.89 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.50 g; WW: 31.03 Por; : 15.91 %; : 58.60 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3869.13 mg;	Wartość energetyczna: 2245.16 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.32 g; WW: 33.13 Por; : 14.75 %; : 62.65 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4317.99 mg;	Wartość energetyczna: 1979.01 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.61 g; WW: 31.41 Por; : 13.94 %; : 67.68 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3889.84 mg;	Wartość energetyczna: 2497.05 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 27.05 g; Sól: 7.95 g; WW: 32.23 Por; : 14.37 %; : 55.75 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3813.05 mg;	Wartość energetyczna: 2091.99 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 4.17 g; WW: 30.61 Por; : 12.43 %; : 62.16 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4100.71 mg;	Wartość energetyczna: 2128.41 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.15 Por; : 13.79 %; : 67.06 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4270.99 mg;

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Palatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Sniadanie	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 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody.w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabiko 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabiko 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
II SN				Slupki z warzyw () 150 g						
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami* 300 g i (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.03 Por.; 13.24 %; 63.01 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3787.57 mg;	Wartość energetyczna: 2179.65 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.67 g; WW: 30.47 Por.; 14.60 %; 61.04 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4130.48 mg;	Wartość energetyczna: 2560.64 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.29 g; WW: 32.55 Por.; 17.29 %; 56.61 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4775.62 mg;	Wartość energetyczna: 1751.49 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 6.09 g; WW: 22.49 Por.; 16.37 %; 60.83 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4685.91 mg;	Wartość energetyczna: 2294.24 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.50 g; WW: 30.50 Por.; 16.37 %; 58.02 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4267.43 mg;	Wartość energetyczna: 2129.75 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.25 g; WW: 29.70 Por.; 14.78 %; 60.07 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3979.98 mg;	Wartość energetyczna: 1980.36 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.66 Por.; 14.10 %; 63.11 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3931.68 mg;	Wartość energetyczna: 2145.79 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.26 g; WW: 30.16 Por.; 10.89 %; 61.00 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3286.47 mg;	Wartość energetyczna: 2046.43 kcal; Białko ogółem: 58.71 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 3.30 g; WW: 29.82 Por.; 11.48 %; 62.17 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3707.81 mg;	Wartość energetyczna: 2028.91 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.53 g; WW: 29.39 Por.; 14.68 %; 63.49 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3932.98 mg;

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wleprzanych z połączonych kawalków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wleprzanych z połączonych kawalków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g
II SN				Mandarynka 150 g						
Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Palatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2024-11-29 piątek	Wartość energetyczna: 2276.43 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.44 g; WW: 28.88 Por.; 15.26 %; 55.81 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3943.45 mg;	Wartość energetyczna: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.49 Por.; 16.67 %; 59.84 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4105.56 mg;	Wartość energetyczna: 2421.05 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 10.61 g; WW: 32.84 Por.; 18.11 %; 59.37 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4439.74 mg;	Wartość energetyczna: 1473.63 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.58 g; WW: 16.90 Por.; 21.54 %; 54.36 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 2996.66 mg;	Wartość energetyczna: 2325.80 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.81 g; WW: 33.98 Por.; 15.38 %; 62.42 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3418.61 mg;	Wartość energetyczna: 2092.53 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.63 g; WW: 28.72 Por.; 16.91 %; 58.83 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3955.06 mg;	Wartość energetyczna: 1940.55 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.11 g; WW: 28.84 Por.; 17.52 %; 60.22 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3566.34 mg;	Wartość energetyczna: 2079.72 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 6.48 g; WW: 27.48 Por.; 15.44 %; 59.23 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3772.29 mg;	Wartość energetyczna: 2019.92 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.04 g; WW: 27.81 Por.; 13.52 %; 59.01 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3665.06 mg;	Wartość energetyczna: 2127.59 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.21 g; WW: 29.45 Por.; 17.61 %; 60.24 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4146.76 mg;
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
2024-11-30 sobota										
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)						
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sznapan gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)				Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Sok jabłkowy 100 g 0,2l w kartoniku 1 szt		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJC.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata 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 wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
2024-11-30 sobota	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt										
PN						Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2352.27 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 12.11 g; WW: 30.04 Por; : 15.58 %; : 56.37 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4211.65 mg;	Wartość energetyczna: 2206.44 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.50 Por; : 19.00 %; : 56.98 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4080.06 mg;	Wartość energetyczna: 2642.01 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.40 g; WW: 29.85 Por; : 22.34 %; : 50.22 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 1961.53 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 235.32 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.52 g; WW: 20.33 Por; : 21.61 %; : 47.99 %; Ener. z T: 33.67 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3410.38 mg;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.98 Por; : 16.01 %; : 60.91 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3927.14 mg;	Wartość energetyczna: 2160.97 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.94 g; WW: 27.40 Por; : 20.14 %; : 55.15 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3929.56 mg;	Wartość energetyczna: 1918.05 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.86 g; WW: 27.74 Por; : 16.46 %; : 62.74 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3828.29 mg;	Wartość energetyczna: 2284.12 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 5.91 g; WW: 30.23 Por; : 18.13 %; : 59.99 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4046.46 mg;	Wartość energetyczna: 2214.53 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.85 Por; : 16.25 %; : 56.02 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.50 Por; : 19.58 %; : 58.78 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4078.06 mg;	
2024-12-01 niedziela	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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa debowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)							

Jadłospisy z 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Palatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ, SEL.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, SEL.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.59 g; WW: 29.49 Por; : 16.11 %; : 53.88 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4075.78 mg;	Wartość energetyczna: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.06 g; WW: 31.21 Por; : 16.38 %; : 56.33 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4371.42 mg;	Wartość energetyczna: 2754.31 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 9.88 g; WW: 30.48 Por; : 19.01 %; : 49.17 %; Ener. z T: 34.30 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4591.52 mg;	Wartość energetyczna: 1826.09 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 189.28 g; W tym cukry: 21.71 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.89 g; WW: 16.24 Por; : 22.53 %; : 41.46 %; Ener. z T: 38.80 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2545.30 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 6.63 g; WW: 32.54 Por; : 17.99 %; : 53.69 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 4060.14 mg;	Wartość energetyczna: 2359.08 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.64 g; WW: 30.44 Por; : 16.58 %; : 55.36 %; Ener. z T: 29.70 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4220.92 mg;	Wartość energetyczna: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.91 Por; : 19.49 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2205.41 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 4.84 g; WW: 31.29 Por; : 13.67 %; : 62.64 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3351.21 mg;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 6.08 g; WW: 30.05 Por; : 14.30 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3518.02 mg;	Wartość energetyczna: 2079.00 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.66 g; WW: 30.13 Por; : 14.51 %; : 63.24 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3850.84 mg;

		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-11-25 poniedziałek	Sniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1829.88 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 284.41 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.40 g; WW: 26.18 Por.: 16.45 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3165.25 mg;	Wartość energetyczna: 1606.85 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 244.54 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 8.10 g; WW: 20.48 Por.: 17.12 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 4.83 %; K: 3775.66 mg;

2024-11-26 wtorek	Śniadanie	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
	II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo .z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo .z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	

	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2024-11-26 wtorek	<p>Wartość energetyczna: 1821.04 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.35 g; WW: 28.13 Por.; : 17.96 %; : 66.35 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3614.59 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1540.71 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 219.63 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 9.19 g; WW: 18.82 Por.; : 21.57 %; : 57.02 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 3231.21 mg;</p>	
2024-11-27 środa	Śniadanie	<p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Gruszka 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
PD	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)</p>	

		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-11-27 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB,SEL.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB,SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1895.38 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.00 g; WW: 29.37 Por.: 14.49 %; : 66.22 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3845.04 mg;	Wartość energetyczna: 1480.16 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 224.93 g; W tym cukry: 32.62 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.94 g; WW: 19.32 Por.: 19.10 %; : 60.79 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 3200.87 mg;

		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-11-28 czwartek	Sniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN		Słupki z warzyw () 150 g
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2024,56 kcal; Białko ogółem: 68,72 g; Tłuszcz: 56,57 g; Kw. tł. nasy.: 15,24 g; Węglowodany ogółem: 326,92 g; W tym cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 30,72 g; Sól: 7,05 g; WW: 29,64 Por.; : 13,58 %; : 64,59 %; Ener. z T: 25,15 %; Ener. z Bł.: 3,03 %; K: 4090,73 mg;	Wartość energetyczna: 1707,28 kcal; Białko ogółem: 66,47 g; Tłuszcz: 50,83 g; Kw. tł. nasy.: 12,62 g; Węglowodany ogółem: 266,84 g; W tym cukry: 42,87 g; Błonnik pok.: 39,03 g; Sól: 7,14 g; WW: 22,75 Por.; : 15,57 %; : 62,52 %; Ener. z T: 26,79 %; Ener. z Bł.: 4,57 %; K: 4263,16 mg;	

		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Bulka 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II SN		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	
	Kolacja	Bulka 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-11-29 piątek		Wartość energetyczna: 2052.73 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 9.40 g; WW: 28.00 Por.: 16.81 %; : 60.16 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3783.34 mg;	Wartość energetyczna: 1494.10 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 208.30 g; W tym cukry: 32.07 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.14 g; WW: 17.53 Por.: 21.19 %; : 55.77 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 2913.06 mg;
	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2024-11-30 sobota	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2024-11-30 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paszlet z soczewicy * 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 1809.14 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.48 g; WW: 25.48 Por.: 16.06 %; 61.46 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3563.66 mg;	Wartość energetyczna: 1780.10 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 240.54 g; W tym cukry: 21.20 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 10.74 g; WW: 20.33 Por.: 17.92 %; 54.05 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3294.63 mg;
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Waflę ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)

2024-12-01 niedziela		STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.71 g; WW: 28.99 Por; : 18.50 %; 58.50 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3837.42 mg;	Wartość energetyczna: 1667.03 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 199.18 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 9.93 g; WW: 16.98 Por; : 22.10 %; 47.79 %; Ener. z T: 34.08 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3077.50 mg;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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