

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Bułka pszenna długa krojona 40 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Marchew gotowana z olejem* 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 80 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g <b>(GLU PSZ.)</b> Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE.)</b> Serek Fromage 60 g <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g <b>(JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Słupki z warzyw () 150 g						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-16 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-16 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2183.21 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 157.88 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.81 Por; : 12.26 %; : 70.33 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3443.75 mg;	Wartość energetyczna: 2071.57 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.01 Por; : 12.76 %; : 70.02 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3264.71 mg;	Wartość energetyczna: 2275.18 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.67 g; WW: 36.33 Por; : 14.34 %; : 68.66 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3579.79 mg;	Wartość energetyczna: 1687.51 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 248.77 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.43 g; WW: 21.03 Por; : 16.96 %; : 58.97 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4042.12 mg;	Wartość energetyczna: 2247.77 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.67 g; WW: 35.72 Por; : 13.47 %; : 67.23 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3313.04 mg;	Wartość energetyczna: 2021.67 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 123.22 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 6.30 g; WW: 33.24 Por; : 12.93 %; : 69.23 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3130.08 mg;	Wartość energetyczna: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.50 g; WW: 32.40 Por; : 13.47 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3297.45 mg;	Wartość energetyczna: 2552.15 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 418.49 g; W tym cukry: 185.53 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.27 g; WW: 39.47 Por; : 10.54 %; : 65.59 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3508.74 mg;	Wartość energetyczna: 2011.73 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 123.82 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.00 Por; : 13.13 %; : 72.09 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3262.71 mg;	Wartość energetyczna: 2071.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.64 Por; : 13.60 %; : 64.28 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3236.78 mg;
2024-12-17 wtorek Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-17 wtorek	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE)</b>							
	<p>Jarzynowa z zacierką * -podstawa 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>			
PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 25 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>		

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Buraczki gotowane () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2319.04 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.49 g; WW: 28.70 Por; : 16.25 %; : 54.40 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3937.80 mg;	Wartość energetyczna: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 9.70 g; WW: 29.24 Por; : 16.66 %; : 56.36 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3744.56 mg;	Wartość energetyczna: 2560.75 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 11.66 g; WW: 30.28 Por; : 19.26 %; : 52.43 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4617.35 mg;	Wartość energetyczna: 1684.71 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 202.24 g; W tym cukry: 31.20 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 9.10 g; WW: 17.32 Por; : 20.38 %; : 48.02 %; Ener. z T: 35.03 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3375.24 mg;	Wartość energetyczna: 2372.90 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 8.72 g; WW: 31.96 Por; : 16.98 %; : 57.75 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4231.54 mg;	Wartość energetyczna: 2254.81 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.51 Por; : 16.59 %; : 58.16 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3635.81 mg;	Wartość energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 294.91 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.58 g; WW: 27.10 Por; : 17.16 %; : 60.33 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3629.00 mg;	Wartość energetyczna: 1964.82 kcal; Białko ogółem: 64.57 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.88 Por; : 13.15 %; : 63.04 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 1725.22 mg;	Wartość energetyczna: 2029.13 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 10.14 g; WW: 26.84 Por; : 17.29 %; : 58.02 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3962.75 mg;	Wartość energetyczna: 1943.34 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 10.24 g; WW: 25.51 Por; : 17.51 %; : 58.00 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3779.50 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-18 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Ser topiony 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Ser topiony 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny * 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2398.04 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.45 g; WW: 28.67 Por; : 16.20 %; : 52.16 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3118.89 mg;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.79 Por; : 17.59 %; : 58.24 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3801.36 mg;	Wartość energetyczna: 2493.89 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.76 g; WW: 30.59 Por; : 18.90 %; : 54.12 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4018.36 mg;	Wartość energetyczna: 1764.44 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; W tym cukry: 28.62 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 5.99 g; WW: 20.78 Por; : 20.73 %; : 54.42 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3508.74 mg;	Wartość energetyczna: 2606.07 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.64 g; WW: 36.26 Por; : 15.90 %; : 59.25 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3892.55 mg;	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.23 g; WW: 30.02 Por; : 17.83 %; : 57.26 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3650.86 mg;	Wartość energetyczna: 2007.17 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.35 Por; : 15.34 %; : 60.77 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3365.04 mg;	Wartość energetyczna: 2484.13 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.04 Por; : 12.22 %; : 59.08 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4441.98 mg;	Wartość energetyczna: 2263.52 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.94 g; WW: 29.79 Por; : 17.76 %; : 56.94 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3650.74 mg;	Wartość energetyczna: 1972.64 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.37 g; WW: 26.76 Por; : 15.50 %; : 58.57 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3386.91 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-19 czwartek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadanej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konsерwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )										
2024-12-19 czwartek Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt			Mus z jabłek prażonych 150 g	Banan 1szt. 1 szt	

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-19 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2245.03 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.12 g; WW: 31.24 Por; : 13.59 %; : 60.89 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3516.54 mg;	Wartość energetyczna: 2103.31 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.93 g; WW: 31.49 Por; : 15.22 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3350.57 mg;	Wartość energetyczna: 2272.97 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.34 g; WW: 29.73 Por; : 18.19 %; : 56.81 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3043.00 mg;	Wartość energetyczna: 1692.55 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 240.03 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.58 g; WW: 20.45 Por; : 15.94 %; : 56.73 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3144.65 mg;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.21 Por; : 15.72 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2800.88 mg;	Wartość energetyczna: 2145.81 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.55 Por; : 15.47 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3158.32 mg;	Wartość energetyczna: 2052.47 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.11 g; WW: 32.81 Por; : 14.49 %; : 67.54 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2997.92 mg;	Wartość energetyczna: 2330.38 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.46 Por; : 13.51 %; : 60.49 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3342.54 mg;	Wartość energetyczna: 1960.78 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.13 g; WW: 29.68 Por; : 15.14 %; : 65.97 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2978.97 mg;	Wartość energetyczna: 1846.65 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 8.39 g; WW: 27.96 Por; : 16.27 %; : 63.71 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2934.22 mg;	

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Szynkowa 20 g dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-20 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE, PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-20 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata 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-pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-20 piątek	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.59 Por; : 14.30 %; : 55.83 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3720.94 mg;	Wartość energetyczna: 2326.95 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.27 Por; : 14.50 %; : 58.61 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3930.18 mg;	Wartość energetyczna: 2655.78 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 12.03 g; WW: 32.24 Por; : 16.62 %; : 54.05 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4359.18 mg;	Wartość energetyczna: 1742.36 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 211.10 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.79 g; WW: 17.99 Por; : 18.07 %; : 48.46 %; Ener. z T: 37.01 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3172.63 mg;	Wartość energetyczna: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.67 g; WW: 32.98 Por; : 16.42 %; : 60.61 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3692.36 mg;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.50 Por; : 14.67 %; : 57.65 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3779.68 mg;	Wartość energetyczna: 2197.23 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 116.27 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.02 Por; : 14.82 %; : 60.79 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3412.57 mg;	Wartość energetyczna: 2253.28 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.74 g; WW: 30.21 Por; : 14.49 %; : 59.30 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3192.52 mg;	Wartość energetyczna: 2219.47 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.70 g; WW: 31.56 Por; : 14.88 %; : 61.92 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3816.40 mg;	Wartość energetyczna: 2038.92 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.22 g; WW: 28.84 Por; : 13.35 %; : 61.10 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3403.95 mg;
2024-12-21 sobota	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Marynowany-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Gruszka 150 g						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-21 sobota	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2480.11 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.24 g; WW: 33.44 Por; : 14.65 %; : 59.02 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3407.71 mg;	Wartość energetyczna: 2446.79 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 376.31 g; W tym cukry: 128.94 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.90 g; WW: 35.01 Por; : 17.90 %; : 61.52 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4264.48 mg;	Wartość energetyczna: 2771.30 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 133.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.80 g; WW: 36.60 Por; : 19.78 %; : 57.52 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4830.99 mg;	Wartość energetyczna: 1755.40 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 10.30 g; WW: 20.47 Por; : 20.56 %; : 55.14 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 3391.74 mg;	Wartość energetyczna: 2340.85 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.39 Por; : 15.28 %; : 62.56 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3565.34 mg;	Wartość energetyczna: 2435.06 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 122.63 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.16 Por; : 17.80 %; : 59.57 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3870.36 mg;	Wartość energetyczna: 2050.15 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 135.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.59 Por; : 15.53 %; : 69.76 %; Ener. z T: 17.04 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3684.43 mg;	Wartość energetyczna: 2644.14 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; W tym cukry: 128.36 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.78 Por; : 14.01 %; : 58.55 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4123.14 mg;	Wartość energetyczna: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.67 Por; : 18.68 %; : 62.85 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4294.47 mg;	Wartość energetyczna: 2097.81 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 118.51 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.72 Por; : 15.02 %; : 67.66 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4079.87 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-22 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-22 niedziela Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2024-12-22 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2471.75 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.52 g; WW: 30.38 Por; : 14.25 %; : 53.88 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4114.00 mg;	Wartość energetyczna: 2441.57 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.25 g; WW: 30.81 Por; : 16.81 %; : 55.20 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4536.82 mg;	Wartość energetyczna: 2649.79 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.92 g; WW: 32.03 Por; : 17.59 %; : 53.42 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4687.32 mg;	Wartość energetyczna: 1641.94 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 199.93 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.10 g; WW: 17.10 Por; : 21.86 %; : 48.71 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 3533.55 mg;	Wartość energetyczna: 2454.58 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.26 Por; : 16.88 %; : 57.79 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4297.92 mg;	Wartość energetyczna: 2403.42 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.78 g; WW: 30.37 Por; : 17.05 %; : 54.22 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4344.57 mg;	Wartość energetyczna: 2058.71 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.46 g; WW: 29.11 Por; : 16.70 %; : 61.45 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3740.22 mg;	Wartość energetyczna: 2410.15 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.81 g; WW: 30.73 Por; : 15.93 %; : 56.52 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3788.84 mg;	Wartość energetyczna: 2305.31 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.70 Por; : 16.63 %; : 61.33 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4160.07 mg;	Wartość energetyczna: 2068.51 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.55 g; WW: 32.70 Por; : 16.61 %; : 62.01 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3954.87 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,